Валерия Фадеева

Самая важная российская книга МАМЫ

Беременность. Роды
Первые годы

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Решив забеременеть, многие из нас не знают, как правильно подготовиться к этому, а забеременев – как правильно себя вести в этот период: чем питаться; сколько часов бодрствовать, а сколько отдыхать; когда отправляться на первый прием к врачу и что нужно для того, чтобы встать на учет в женской консультации. Мы не представляем, как в этот период изменимся мы и наша жизнь и как, месяц за месяцем, в нас будет развиваться и расти будущий ребенок. Состояние неизвестности нас пугает, а количество вопросов растет день ото дня.

Прочитав эту книгу, вы найдете ответы на многие свои вопросы. С ней путь от планирования беременности до рождения малыша для вас станет простым и приятным!

Кроме того, эта книга расскажет вам о том, как заботиться о вашем ребенке с самых первых минут его жизни и до трех лет, поможет понять, как изменяются его потребности и желания, что нужно делать, чтобы малыш правильно развивался, активно познавал окружающий мир и рос счастливым и здоровым.

- Валерия Фадеева
  - От автора
  - Планирование беременности
    - Важность подготовки к беременности
    - Возраст, подходящий для рождения ребенка
      - Оптимальный для первой беременности возраст
      - Особенности позднего материнства и отцовства
      - Определите свой лучший возраст для зачатия
    - Планирование времени зачатия
      - Сезонные особенности
    - Что нужно сделать до беременности
    - Что нужно сделать и как себя вести, чтобы ребенок родился здоровым
      - Необходимые консультации с врачами
      - Рекомендуемые обследования
      - Отказ от вредных привычек
      - Здоровый образ жизни
        -
        - Правильное питание
        - Изменение способа предупреждения

беременности
- Потенциальные опасности для будущего ребенка
- Планирование пола ребенка
  -
  - Программирование пола ребенка в давние времена в разных странах
  - Перинатальное программирование на Руси
  - От чего зависит пол ребенка
  - Оплодотворение в пробирке
- Подсказки астрологии. Каким будет ваш ребенок
- Приступаем к «созданию» ребенка
  -
  - Благоприятное время для зачатия
  - Расслабляемся и ждем
- Бесплодие
  - Что называют бесплодием
  - Причины бесплодия у женщин
  - Причины бесплодия у мужчин
  - Если диагноз «бесплодие» оправдан
  - Решение проблемы
- Астрология. Беременность

○ В ожидании ребенка
- I триместр: с 1-й по 13-ю неделю
  - Неделя за неделей
    - Первая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
    - Вторая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
    - Третья неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
    - Четвертая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
    - Пятая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
    - Шестая неделя

- Что происходит с вашим будущим ребенком
- Что происходит с будущей мамой
- Способы, благодаря которым можно определить, беременны вы или нет
- Внематочная беременность
- Если вы ждете близнецов…
- Полезные подсказки для будущей мамы
- Как сообщить мужу о том, что вы беременны
- Как не стоит сообщать мужу о беременности:

- Седьмая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Полезные подсказки для будущей мамы
  - Полезные приобретения
- Восьмая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Полезные подсказки для будущей мамы
  - Необходимые обследования
  - Полезные подсказки для будущих родителей
- Девятая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Полезные подсказки для будущей мамы
  - Полезные подсказки для будущего папы
- Десятая неделя
  - Что происходит с вашим

- будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Полезные подсказки для папы
  - Полезные приобретения
- Одиннадцатая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые обследования
  - Полезные подсказки для будущей мамы
    - Как срочно взбодриться
- Двенадцатая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые обследования
  - Полезные подсказки для будущей мамы
- Тринадцатая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые обследования
    - Если у будущей мамы резус-несовместимость с малышом
    - Если будущая мама старше 35 лет
    - Полезные подсказки для будущей мамы
    - Полезные подсказки для будущих родителей
- Новый образ жизни будущей мамы
  - Как узнать, когда родится ваш ребенок
  - Запретные для будущей мамы занятия
  - Будущая мама и домашние дела
  - Сеанс расслабления

- Физическая активность во время беременности
- Прогулки во время беременности
- Сон во время беременности
- Интимные отношения
- Обувь для будущей мамы
- Решение проблем со здоровьем во время беременности
- Возможные недомогания будущей мамы
- Беременность в жаркое время года

- Медицинское наблюдение
  -
  - Где можно наблюдаться во время беременности
  - Выбор врача
  - Анализы: обязательный минимум
- Питание во время беременности
  - Изменение вкусовых предпочтений у будущей мамы
  - Важность правильного питания
  - Общие правила питания в I триместре
  - Прибавка в весе во время беременности
  - Режим питания
  - Как правильно готовить пищу
  - Калорийность продуктов
  - Полезные продукты
  - Вредные продукты
  - Если будущая мама – вегетарианка
- Как оставаться привлекательной во время беременности
  -
  - Гигиена
  - Косметические средства
  - Интимная гигиена
  - Эпиляция
  - Пирсинг и татуировки
  - Уход за волосами
  - Ежедневный уход за кожей лица
  - Декоративная косметика
  - Уход за руками и ногами
  - Изменения состояния кожи,

связанные с беременностью
- Работа во время беременности
  - Важные рекомендации
  - Позаботьтесь о себе
  - Работа за компьютером
  - Юридический справочник. Права будущей матери
- Значение пренатального воспитания

- II триместр: с 14-й по 28-ю неделю
  - Неделя за неделей
    - Четырнадцатая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
      - Необходимые обследования
      - Полезные подсказки для будущей мамы
      - Полезные подсказки для будущего папы
    - Пятнадцатая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
      - Полезные подсказки для будущей мамы
    - Шестнадцатая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
      - Необходимые обследования
      - Полезные подсказки для будущей мамы
    - Семнадцатая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
      - Полезные подсказки для будущей мамы
    - Восемнадцатая неделя
      - Что происходит с вашим

- будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые обследования
  - Полезные подсказки для будущей мамы
- Девятнадцатая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые обследования
- Двадцатая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые исследования
  - Полезные подсказки для будущей мамы
  - Полезные приобретения
- Двадцать первая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Полезные подсказки для будущих родителей
- Двадцать вторая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Полезные подсказки для будущей мамы
  - Полезные приобретения
- Двадцать третья неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Полезные подсказки для будущей мамы
- Двадцать четвертая неделя

- Что происходит с вашим будущим ребенком
- Что происходит с будущей мамой
- Необходимые исследования
- Полезные подсказки для будущей мамы
- Полезные приобретения
- Двадцать пятая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Полезные подсказки для будущей мамы
- Двадцать шестая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
- Двадцать седьмая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Полезные подсказки для будущей мамы
- Двадцать восьмая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые обследования
  - Полезные подсказки для будущей мамы
  - Полезные подсказки для будущего папы
- Новый образ жизни будущей мамы
  - Планирование путешествия
    -
    - Поездка на автомобиле
    - Путешествие на поезде
    - Перелет на самолете
    - Заграничные поездки

- Правила безопасности во время путешествия
- Полезные приобретения
  - Одежда
  - Нижнее белье
- Фитнес для беременных
  - Фитбол
  - Аквааэробика
  - Танец живота
  - Пилатес
  - Йога
- Начинаем подготовку к родам: упражнение Кегеля
  -
  - Массаж
  - Массаж с аромамаслами
  - Питание
  - Интимные отношения
  - Возможные недомогания будущей мамы
    - Изжога
    - Запоры
    - Геморрой
    - Токсикоз второй половины беременности (гестоз)
    - Анемия
    - Диабет беременных (транзиторный диабет)
    - Боли в спине
    - Схватки Брекстона-Хикса
- Душевное состояние будущей мамы и малыша
  - Позаботьтесь о себе
    - Лекарство от стресса
    - Как создать надежную защиту себе и будущему ребенку
    - Русские традиции
    - Занятия ИЗО
  - Как общаться со своим ребенком
    -
    - Уроки музыки до рождения
    - Развитие языковых навыков
  - Старший ребенок и будущий малыш

- III триместр: с 29-й по 40-ю (42-ю) неделю
  -
  - Неделя за неделей
    - Двадцать девятая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
      - Полезные подсказки для будущей мамы
    - Тридцатая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
      - Необходимые обследования
      - Полезные подсказки для будущих родителей
    - Тридцать первая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
      - Полезные подсказки для будущей мамы
    - Тридцать вторая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
      - Необходимые обследования
      - Полезные подсказки для будущей мамы
    - Тридцать третья неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей мамой
      - Необходимые обследования
      - Подсказки для будущей мамы
    - Тридцать четвертая неделя
      - Что происходит с вашим будущим ребенком
      - Что происходит с будущей

- мамой
  - Необходимые обследования
  - Полезные подсказки для будущей мамы
- Тридцать пятая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Полезные подсказки для будущей мамы
  - Полезные приобретения
- Тридцать шестая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые обследования
  - Полезные подсказки для будущей мамы
  - Полезные приобретения
- Тридцать седьмая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые обследования
  - Полезные подсказки для будущей мамы
  - Полезные приобретения
- Тридцать восьмая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые обследования
  - Подсказки для будущей мамы
- Тридцать девятая неделя
  - Что происходит с вашим будущим ребенком
  - Что происходит с будущей мамой
  - Необходимые обследования
- С сороковой недели

- Что происходит с вашим будущим ребенком
- Что происходит с будущей мамой
- Полезные подсказки для будущей мамы
- Случаи, когда надо срочно вызывать врача
-
- Полезные подсказки для будущего папы
- Новый образ жизни будущей мамы
- Полезные приобретения
- Дородовой бюстгальтер
- Дородовой бюстгальтер для сна
- Возможные недомогания будущей мамы
- Заболевания ротовой полости и зубов
- Гингивит
- Кариес
- Пародонтит
- Профилактика заболеваний ротовой полости
- Проблемы с ногами
-
- Плоскостопие
- Отеки
- Судороги
- Варикозное расширение вен
- Затрудненное дыхание (одышка)
- Боль в промежности
- Повышенное давление (гипертензия)
- Бессонница
- Депрессия
- Синдром сдавливания нижней полой вены
-
- Учащение мочеиспускания

- Непроизвольное мочеиспускание
- Питание
  -
  - Питание накануне родов
- Интимные отношения
- Аутотренинг для будущего малыша и его мамы

- Подготовка к родам
  - Снижаем риск разрывов во время родов
  - Как готовить грудь к будущему кормлению малыша
  - Настраиваемся на успешные роды
  - Что означают роды для ребенка
  - Что предвещает начало родов
    -
    - Опускание живота
    - Расширение костей таза
    - Болезненность в нижней части живота
    - Судороги и отеки
    - Позывы к частому мочеиспусканию
    - Изменение эмоционального состояния будущей мамы
    - Ложные схватки (схватки Брекстона– Хигса)
    - Похудение на 1–1,5 кг
    - Изменение характера шевеления ребенка
    - Внезапное расстройство желудка
    - Дородовое подтекание вод
    - Отхождение слизистой пробки из шейки матки
  - Роды в роддоме или дома: «за» и «против»
    -
    - Роды в больнице
    - Роды дома
  - Выбор роддома
    -
    - Сбор информации

- Критерии выбора
- Выбор вида платного страхования
- Помощники в родах
  -
  - Отец ребенка
  - Будущий папа!
  - Доула
- Собираемся в роддом

- Юридический справочник. Родовой сертификат
  -
  - Из чего состоит родовой сертификат
  - Кто имеет право на получение родового сертификата
  - Когда и где выдается родовой сертификат
  - Может ли женщина не отдавать сертификат, если ее не устраивает уровень оказанных медуслуг
  - Позволяет ли родовой сертификат реализовать право выбрать роддом
  - Нужен ли родовой сертификат, если женщина собирается рожать по контракту
  - Куда поступают деньги от родовых сертификатов
  - Могут ли отказать новорожденному в медицинском обслуживании в детской поликлинике, если нет родового сертификата
- Что нужно подготовить для будущего малыша
  - Детская комната
  - Коляска
  - Кроватка
  - Для прогулок
    - Автомобильное кресло-переноска
    - Слинг
  - Для гигиены малыша
    - Косметические средства
    - Подгузники и пеленки
    - Все для купания
    - Другие необходимые вещи

- Посуда
- Первый гардероб
- Детская аптечка
- Соска-пустышка

- Что нужно знать о прививках
  -
  - Вакцинопрофилактика
  - Какие бывают вакцины
  - Календарь прививок
  - Безопасны ли прививки
  - Когда вакцинация отменяется
  - Как обращаться с ребенком до и после прививки
  - Противопоказания для вакцинации
  - Что делать, если вы решили отказаться от вакцинации

- Великое таинство рождения
  - Естественные роды
    - Роды начались!
      - Периоды родов
      - Верные признаки начала родов
        -
        - Как отличить истинные схватки от ложных
        - Что делать, когда появились схватки, но воды еще не излились
        - Действия будущего папы
        - Что делать после того, как излились околоплодные воды
        - Чего делать нельзя
      - Вы прибыли в роддом…
        -
        - Врачебный контроль
    - Продолжение первого периода родов
    - Естественные способы обезболивания
      - Удобные положения
      - Правильное дыхание
      - Другие способы обезболивания
      - Действия будущего папы
    - Медикаментозное обезболивание
      - Влияние медикаментозного обезболивания на маму и ребенка
      - Случаи, когда медикаментозное

- обезболивание необходимо
- Виды анестезии
- Медикаментозное обезболивание
- Второй период родов (период изгнания плода)
- Третий период родов
- Особенные способы родовспоможения
- Стимуляция родов
- Наложение акушерских щипцов
- Вакуум-экстрактор
- Эпизиотомия
- Кесарево сечение
-
- Как подготовиться к операции
- Как проходит операция
- После операции
- Преждевременные роды
-
- Причины возникновения преждевременных родов
- Особенности преждевременных родов в зависимости от срока
- Течение преждевременных родов
-
- Угрожающие преждевременные роды
- Начинающиеся преждевременные роды
- Начавшиеся преждевременные роды
- Роды при переношенной беременности
-
- В чем состоит опасность истинного перенашивания
- Причины перенашивания
- Возможные осложнения при родах
- Как избежать возможных осложнений при перенашивании
- Тест для определения готовности к родам
- Самостоятельное стимулирование родов
- Русские традиции. Как проходили роды на Руси

○ Новые «порядки» в семье
-
- Выбор имени для вашего ребенка
-
- Полезные советы

- Русские традиции
- Русский именинный календарь
- Что означают имена
- Оформление необходимых документов
  - Свидетельство о рождении
  - Прописка
  - Медицинский полис
- Выплаты и пособия
  - Пособия для беременных и молодых мам
  - Единовременные пособия
    - Пособие по беременности и родам
    - Единовременное пособие при рождении ребенка
    - Единовременное пособие женщинам, которые встали на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности
    - Материнский (семейный) капитал
      -
      - Кому полагается материнский капитал
      - Сумма материнского капитала
      - Как можно потратить материнский капитал
      - В каких случаях могут отказать в получении материнского капитала
      - Когда можно воспользоваться материнским капиталом
    - Дополнительные выплаты в Москве
  - Ежемесячные выплаты после рождения ребенка
    - Ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 года
    - Ежемесячное пособие на ребенка
    - Компенсационные выплаты многодетным семьям
    - Дополнительные пособия и компенсационные выплаты для жителей Москвы
  - Пособия и выплаты в особых случаях
    - Одинокая мама
      - Государственные льготы
      - Пособие на ребенка одинокой

маме
- Если вы воспитываете ребенка-инвалида
- Помощь многодетным
- Если женщина и мужчина жили в гражданском браке и расстались, когда она была беременна
- Алименты на детей и на жену
- Если вы усыновили ребенка

- Восстановление мамы после родов
  - Помните о своем здоровье
    -
    - Изменения в организме, происходящие в первые 2 месяца после родов
    - Послеродовая депрессия
      -
      - Признаки послеродовой депрессии
      - Причины послеродовой депрессии
    - Восстановление менструального цикла
    - Правила гигиены
    - Срочно обратитесь к врачу, если…
    - Восстановление сил
  - Что следует делать, чтобы стать здоровой и привлекательной молодой мамой
    -
    - Уход за кожей
    - Уход за волосами
    - Уход за зубами
    - Избавление от лишнего веса
      - Всему свое время
      - Снижение веса во время грудного вскармливания
      - Программа действий
      - Что предлагают молодым мамам SPA-салоны
    - Уход за грудью
  - Возобновление интимных отношений после родов
    - Когда можно начинать
    - Контрацепция

        - Изменение интимных ощущений
        - Как сделать сексуальные ощущения более яркими
        - Полезные подсказки
    - Новый образ жизни молодой мамы
        - Как все успеть
            - Полезные подсказки
        - Мамины помощники
        - Замечательный папа
            - Полезные подсказки для мамы
            - Полезные подсказки для папы
            - Полезные подсказки для обоих молодых родителей
        - Помощь бабушек и дедушек в воспитании внуков
            -
            - Полезные подсказки для мамы
            - Юридический справочник
        - Няня
            -
            - Способы поиска няни
            - Критерии выбора няни
            - Знакомство с потенциальной няней
            - Внимание! Няне запрещено!
            - Заключение договора с няней
        - Полезные приобретения
            - «Радионяня»
            - «Видеоняня»
    - Здравствуй, мир!
        - Новорожденный и старший ребенок
        - Домашние животные и ребенок
            - Нужно ли убрать из дома всю живность с рождением ребенка
            - Правила, которые необходимо соблюдать родителям в доме, где есть животные
        - Прием гостей
            - Когда можно начинать показывать младенца людям
            - Русские традиции
            - Правила приема гостей
- Развитие ребенка и уход за ним от рождения до 1 года
    - «Раннее развитие»
        - Что называют «ранним развитием»

- Мальчики и девочки
  - Различия между мальчиками и девочками в младенчестве
  - Воспитание мальчиков и девочек
- Развивающие системы
  - Метод Марии Монтессори
  - Методика раннего развития Никитиных
  - Методика Николая Александровича Зайцева
  - Метод Масару Ибуки
- Первый год жизни ребенка месяц за месяцем
  -
  - Первый месяц – период новорожденности
    -
    - Ребенок в первые часы своей самостоятельной жизни
      -
      - Шкала Апгар
      - Нормы развития новорожденного
      - «Переходные состояния»
      - Новорожденный – созревающая личность!
      - Инстинкты и рефлексы, которыми обладает новорожденный
    - Условия, которые необходимо создать новорожденному ребенку
      -
      - Полезные подсказки
      - Детская комната
    - Как понять желания и потребности своего малыша
      -
      - Как научиться наблюдать за ребенком
      - Язык плача
      - Виды плача
    - Правила использования пустышки
      -
      - Ситуации, когда пустышку использовать нежелательно
    - Ношение младенца на руках

(холдинг)
- Важность холдинга
- Как носить ребенка на руках, не причиняя себе вреда
- Как поднимать младенца

- Пеленание
  -
  - Одежда для самых маленьких
- Сон ребенка
  - Продолжительность сна в разном возрасте
  - От 0 до 3 месяцев
  - Полезные подсказки
  - Может ли младенец спать в одной постели с родителями
  - Подготовка ко сну
  - Русские традиции. Колыбельные
  - Как уложить младенца в кроватку
- Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
  -
  - Развитие зрения
  - Полезные подсказки
  - Развитие слуховой системы малыша
  - Игрушки
  - Полезные подсказки
  - Достижения младенца

- Второй месяц
  - Как развивается ребенок
  - Мамины уроки. Массаж для младенцев
    -
    - Роль массажа в развитии ребенка
    - Полезные подсказки
    - Основные приемы и техника массажа
    - Массаж и гимнастика младенца до 1,5 месяца жизни ребенка
    - Особенности массажа и гимнастики для детей от 1,5 до

3 месяцев
- Техника проведения массажа и гимнастики
- Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
- Как развивать слуховую систему малыша
- Как развивать зрительную систему малыша
- Как развивать тактильную чувствительность
- Достижения младенца
- Что умеет ребенок к концу 2-го месяца
- Что должно вас встревожить
- Третий месяц
- Как развивается младенец
- Развитие слуха и зрения
- Развитие двигательной активности
- Мамины уроки. Массаж для младенцев
- Особенности массажа и гимнастики в 3–4 месяца
- Техника проведения массажа и гимнастики
- Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
- Игры и игрушки
- Игрушки
- Игры
- Полезные приобретения
- Одежда для малыша
- Юридический справочник
- Достижения младенца
- Что умеет ребенок к концу 3-го месяца
- Что должно вас встревожить
- Четвертый месяц
- Как развивается младенец
- Мамины уроки. Как помогать

ребенку развиваться
-
- Игры и игрушки
- Игры
- Сон ребенка

- Достижения младенца
  - Что умеет ребенок к концу 4-го месяца
  - Что должно вас встревожить

- Пятый месяц
  - Как развивается младенец
  - Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
    - Особенности массажа и гимнастики с 4 до 6 месяцев
    - Техника проведения массажа и гимнастики
  - Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
    -
    - Русские традиции. Забота о малыше
  - Достижения младенца
    - Что умеет ребенок к концу 5-го месяца
    - Что должно вас встревожить
- Шестой месяц
  - Как развивается ребенок
  - Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
    -
    - Игры и игрушки
    - Игры
    - Как понять невербальные сигналы ребенка
    - Прощание с пустышкой
  - Сон ребенка
  - Достижения младенца
    - Что умеет ребенок к концу 6-го месяца
    - Что должно вас встревожить
- Седьмой месяц
  - Как развивается младенец
  - Мамины уроки. Массаж для

младенцев
- Особенности гимнастики и массажа детей от 7 до 9 месяцев
- Техника проведения массажа и гимнастики
- Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
-
- Русские традиции. Пальчиковые игры для малышей
- Безопасность ребенка
- Полезные приобретения
- Манеж
- Прыгунки
- Ходунки
- Появление зубов
- Когда начинают появляться зубы
- В каком порядке появляются зубы
- Как происходит прорезывание зубов
- Как облегчить состояние крохи
- Забота о детских зубках
- Достижения младенца
- Что умеет малыш к концу 7-го месяца
- Что должно вас встревожить
- Восьмой месяц
- Как развивается младенец
- Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
-
- Как обеспечить безопасность малышу
- Развитие речи
- Полезные подсказки
- Игры и игрушки для ребенка с 6 до 9 месяцев
- Игрушки
- Игры
- Достижения младенца

- Что умеет малыш к концу 8-го месяца
- Что должно вас встревожить
- Девятый месяц
  - Как развивается младенец
  - Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
    -
    - Сон ребенка от 9 до 12 месяцев
  - Достижения младенца
    - Что умеет малыш к концу 9-го месяца
    - Что должно вас встревожить
- Десятый месяц
  - Как развивается младенец
  - Мамины уроки. Массаж для младенцев
    - Особенности гимнастики и массажа детей от 9 до 12 месяцев
    - Техника проведения гимнастики и массажа
  - Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
    -
    - Безопасность ребенка
  - Достижения младенца
    - Что умеет ребенок к концу 10-го месяца
    - Что должно вас встревожить
- Одиннадцатый месяц
  - Как развивается младенец
  - Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
  - Достижения младенца
    - Что умеет ребенок к концу 11-го месяца
    - Что должно вас встревожить
- Двенадцатый месяц
  - Как развивается ребенок
  - Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
    - Игрушки
    - Игры

- Полезные подсказки. Прокалывание ушей.
- Достижения младенца
  - Что умеет ребенок к концу 12-го месяца
  - Что должно вас встревожить
- Питание
  - Грудное вскармливание
    - Появление молока
      -
      - Принципы грудного вскармливания согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)
    - Техника кормления
    - Грудное кормление после кесарева сечения
    - Сцеживание молока
    - Кормление «по требованию»
    - Режим грудного кормления
    - Срыгивания
    - Полезные подсказки
    - Питание кормящей мамы
  - Искусственное вскармливание
    - Смеси для питания здоровых малышей
    - Смеси для питания малышей, у которых есть проблемы со здоровьем
    - Подготовка и процесс кормления
    - Полезные подсказки
    - Режим кормления
    - Недостатки искусственного вскармливания
  - Знакомство с новыми продуктами
    - Когда следует начинать прикорм
    - Начало введения прикорма при грудном вскармливании
      -
      - Русские традиции.
      - Схема введения продуктов и блюд прикорма, одобренная ГУ НИИ питания РАМН
      - Схема введения продуктов и блюд прикорма,

- рекомендованная американским педиатром Уильямом Сирсом
- Введение прикорма ребенку, находящемуся на искусственном вскармливании
- Правила введения прикорма
  -
  - Безопасность при кормлении ребенка
  - Полезные подсказки
  - Продукты детского питания промышленного производства
  - Ребенок учится есть с ложки
- Полезные приобретения.
  - Детский стульчик
  - Что следует учесть при покупке стульчика
- Отлучение от груди
  -
  - Как лучше всего провести отлучение, если подошел физиологический срок
  - Противопоказания для отнятия от груди
  - Временное отлучение от груди
  - Как прекратить лактацию
- Гигиенические процедуры
  -
  - Общая гигиена
    - Умывание крохи
    - Уход за пупочной ранкой
    - Как подстричь малышу ноготки
    - Уход за волосами малыша
    - Русские традиции
  - Использование подгузников
    - Многоразовый подгузник
    - Одноразовый подгузник
    - Смена подгузника
  - Купание
- Знакомство с окружающим миром
  - Прогулки
  - Общие правила
    - Первая прогулка
    - Летняя прогулка

- Зимняя прогулка
- Как одевать ребенка. Примеры полной экипировки
- Ношение малыша в «кенгуру»
- Ношение малыша в слинге (перевязи)
- Полезные подсказки
- Как развлечь ребенка во время прогулки
- Совместный поход «по делам»
- Путешествия

- Мини-справочник. Медицинская помощь
  - Самые распространенные заболевания младенцев
    - Симптомы, профилактика, лечение
    - Синдром внезапной смерти младенцев
  - Подружитесь с детским врачом!
    -
    - Случаи, когда необходимо срочно вызывать врача
    - Как давать лекарства грудничку
    - Как измерить малышу температуру
    - Как собрать анализы
  - Первая помощь
    -
    - Возможные травмы и поражения
    - Как сделать искусственное дыхание младенцу
    - Наружный массаж сердца

○ Развитие и уход за ребенком в возрасте от 1 года до 3 лет
- Развитие и уход за ребенком в возрасте от 1 до 1,5 года
  - Как происходит развитие здорового ребенка
    -
    - Лист достижений: физическое и психическое развитие ребенка
    - Психическое развитие ребенка
    - Режим дня. Важность ритуала для ребенка
    - Сон ребенка
  - Как помогать ребенку развивать свои способности
    -

- Игры
- Игрушки
- Занятия музыкой
- Развитие речи

- Развитие ребенка в возрасте от 1,5 до 2 лет
  - Как происходит развитие здорового ребенка
    -
    - «Лист достижений»
    - Режим дня
    - Сон ребенка
  - Как помогать ребенку развивать свои способности
    -
    - Игрушки
    - Игры
    - Как развивать мышление
    - Как развивать творческие способности
      -
      - Занятия рисованием!
      - Развитие речи
    - Как развивать речь ребенка
- Развитие ребенка в возрасте от 2 до 3 лет
  - Как происходит развитие здорового ребенка
    -
    - «Лист достижений»
    - Режим дня
    - Сон ребенка
  - Как помогать ребенку развивать свои способности
    - Игрушки
    - Игры
    - Как развивать мышление
    - Как развивать творческие способности
    - Занятия лепкой
    - Занятия музыкой
  - Развитие речи

- Приложение
  - Колыбельные
  - Пестушки
  - Потешки

- Прибаутки и небылицы

Валерия Фадеева
Самая важная российская книга мамы. Беременность. Роды. Первые годы

От автора

Здравствуйте, дорогие читатели!

Прежде всего, хочу вас поздравить с тем, что вы решили родить ребенка, а возможно, даже сразу двоих или троих!

Дети – правда настоящее сокровище! Они наполняют нашу жизнь смыслом, делают ее яркой, насыщенной, похожей на увлекательное приключение. С ними вы уж точно никогда не заскучаете. Они дарят нам столько радости! Когда женщина наблюдает за хохочущим малышом, в ее организме вырабатывается дофамин – «гормон радости», стимулирующий человека к новым свершениям и помогающий справляться со стрессами.

Кроме того, демографы доказали, что, несмотря на то, что дети делают нашу жизнь более напряженной, они продлевают ее! Одно из объяснений этого факта состоит в том, что тот, кто имеет детей, предпочитает вести более здоровый образ жизни.

Безусловно, ребенок изменит вашу жизнь. Вместо авралов на работе у вас появится радость от первой улыбки, первого зубика, первого шага вашего малыша, а вместо нотаций шефа вы услышите слово «мама». При этом рождение ребенка не означает окончание вашей карьеры. Совсем не обязательно сидеть с ним дома до его 18-летия. И развлекаться время от времени вы тоже сможете. Няня, дедушки, бабушки побудут с вашим малышом, пока вы пойдете в магазин, кино или ресторан. Зато среди бонусов, которые дают роды, – новая чувственность. Многие женщины только после родов начинают испытывать вагинальный оргазм.

Ученые выяснили, что материнство улучшает память женщины и ее способность к обучению. После рождения ребенка изменяются формы и размеры отдельных зон мозга. Гормональные колебания во время беременности, родов и кормления грудью увеличивают размеры клеток в некоторых

участках мозга. Кроме того, у родившей женщины обостряется восприятие, она лучше ориентируется в запахах и звуках.

Конечно, на родителей возложена большая ответственность, ведь жизнь вашего крохи зависит от вас не только, пока он младенец, но и в дальнейшем. Дело в том, что именно время, проведенное в утробе, и первые годы жизни оставляют в подсознании человека наиболее четкий след, который формирует дальнейшую жизнь и определяет различные события, которые сделают его несчастным или счастливым, больным или полным сил и здоровья. Но вы справитесь!

Главное – любить свое чадо всей душой!!!

Валерия Фадеева

Планирование беременности

Важность подготовки к беременности

Народная мудрость гласит, что дети любви – прекрасные дети. Когда наступает посевная, отбирают семена и готовят почву. Думающие люди, желающие иметь ребенка, позаботятся о качестве «семян», постараются подготовить «почву» наилучшим образом.

Доказано, что состояние здоровья женщины за несколько месяцев до попытки забеременеть оказывает большое влияние не только на здоровье ее будущего ребенка, но и на то, как легко будут протекать беременность и роды. Многие осложнения, развивающиеся в этот период, можно предотвратить, если правильно к нему подготовиться. Во время беременности ребенок копирует состояние здоровья матери, обострения ее нездоровья.

Физическое состояние отца также играет важную роль в здоровье будущих поколений. Известно, что новое поколение сперматозоидов в мужском теле вызревает в среднем за 72 дня. Так что при систематическом отравлении организма сигаретами и алкоголем говорить о здоровых наследниках не приходится.

Поэтому к счастливым девяти месяцам беременности следует начинать готовиться заранее обоим будущим родителям.

Возраст, подходящий для рождения ребенка

Оптимальный для первой беременности возраст

Оптимальным возрастом для первой беременности врачи считают период от 21 до 26 лет. К этому времени уже завершен период полового созревания, гормональный фон стабилизирован, организм молод, ткани связок, суставов эластичны, что облегчает нормальное течение беременности и родов.

Тем не менее в большинстве развитых стран возраст женщин, ждущих первенца, увеличился. Раньше желание стать мамой возникало у женщин к 20–23 годам. Женщины двадцать первого века становятся психологически готовы к материнству в 27–30 лет, а иногда и позже. А все дело в том, что изменилась роль женщины в обществе. До рождения ребенка ей нужно успеть получить одно или несколько высших образований, сделать карьеру, сменить несколько сексуальных партнеров и только после этого решиться на материнство. Уровень современной медицины позволяет женщинам рожать и в 30, и в 40, и даже в 50 лет.

ВАЖНО!

Если женщина практически здорова, у нее нет гипертонии, ожирения, диабета, порока сердца, то она вполне может рожать и после 40.

Особенности позднего материнства и отцовства

У позднего материнства (причем речь идет именно о первых родах) есть и свои преимущества. В зрелом возрасте женщина, как правило, ответственно подходит к рождению первенца, у нее уже состоявшаяся карьера, хорошая финансовая обеспеченность. Однако «постарение» первородящих вызывает тревогу у врачей. Они не возражают по поводу эмоционально-психологического состояния женщины, но уверены, что физиологически для первых родов оптимален более молодой возраст.

Действительно, не стоит откладывать рождение первого малыша на далекое «потом». Поскольку, **во-первых,** с возрастом снижается способность к зачатию, шанс забеременеть, по сравнению с двадцатилетними, уменьшается в 2 раза, а к 40 годам вероятность спонтанной беременности составляет всего 10 % по сравнению с ними. А **во-вторых,** у женщин старше 35–40

лет повышается вероятность различных генных нарушений на уровне половых клеток, а это может стать причиной врожденных заболеваний, в том числе и генетических, и пороков развития у ребенка. Кроме того, у женщин старше 35 лет во время беременности существует риск обострения хронических заболеваний (гипертония, диабет, осложнения с почками или печенью и т. д.). А ведь осложненное течение беременности неблагоприятно сказывается и на здоровье ребенка.

Нередко женщинам старше 35 лет приходится делать кесарево сечение, так как возрастает вероятность долгих и более тяжелых родов. Поэтому, чтобы снизить риск осложнений, позаботьтесь о своем здоровье сейчас, до беременности.

Кроме общепринятого обследования, женщинам старше 35 лет до наступления беременности надо сделать маммограмму. Обоим родителям также желательно проконсультироваться у генетика. Не пугайтесь трудностей. Большинство женщин старше 35 лет рожают здоровых малышей.

Мнение, что роды омолаживают женщину, – миф. В любом возрасте, вынашивая плод, женщина переживает сильнейший стресс. Рождение позднего ребенка не задерживает приход менопаузы, хотя и уменьшает количество климактерических жалоб.

ВАЖНО!

Ранее считалось, что возраст отца оказывает меньшее влияние на здоровье будущего малыша. Теперь же французские ученые выяснили, что начиная с 35 лет мужские репродуктивные способности ухудшаются и откладывание отцовства грозит выкидышами у партнерш. Поэтому они считают, что гинекологам стоит обращать внимание и на возраст отца и информировать пару о влиянии данного фактора, а не концентрироваться только на возрасте матери.

Кроме того, солидный возраст отца (больше 50 лет) может стать причиной такого врожденного заболевания, как синдром Дауна.

Определите свой лучший возраст для зачатия

Таблица

Возраст при первой менструации	Интервалы благоприятных возрастов			
10		18–22	25–29	32–37
11		19–23	26–30	33–38
12	17	20–24	27–31	34–39
13	17–18	21–25	28–32	35–40
14	17–19	22–26	29–33	36–41
15	17–20	23–27	30–34	37–42
16	17–21	24–28	31–35	38–43

Планирование времени зачатия

Сезонные особенности

Зачатие зимой – роды осенью

• Зачатие и первые месяцы беременности приходятся на эпидемиологически неблагополучный сезон. В это время увеличивается процент заболеваемости ОРВИ и гриппом. А ведь эмбрион в первом триместре очень чувствителен к воздействию неблагоприятных внешних факторов.

• Роды и первые месяцы жизни ребенка будут проходить осенью. Плохая осенняя погода может помешать прогулкам с малышом на свежем воздухе, а пасмурные дни и дожди испортить ваше настроение. Однако если последние месяцы беременности приходятся на прохладные осенние или зимние месяцы, то последний триместр протекает более легко. У будущей мамы меньше выражена склонность к отекам, бессоннице.

Зачатие весной – роды зимой

• Зачатие приходится на тот период, когда материнский и отцовский организмы ослаблены весенним гиповитаминозом. Поэтому при планировании зачатия и беременности врач назначит будущим родителям необходимые витамины, которые важны для нормального развития малыша. Во время третьего триместра нужно быть очень бдительной, так как в это время года холодно и скользко. Падения и травмы очень опасны для мамы и малыша.

• Зато зимой происходит хорошая выработка мелатонина. Благодаря этому будущая мама нормально засыпает. Кроме того, последние месяцы беременности легче переносятся в холодное время года, чем в летнюю жару.

Зачатие летом – роды весной

• Зачатие происходит в один из самых благополучных по погодным условиям и насыщенности организма витаминами период. Это время благоприятно для наиболее уязвимого первого триместра беременности.

• Рождение малыша и период лактации произойдут в весенний сезон. Это период гиповитаминоза, поэтому и мама, и малыш будут нуждаться в достаточном количестве витаминов.

Зачатие осенью – роды летом

• Осенью организм насыщен витаминами, и это благоприятно для зарождения новой жизни. Однако в осенний слякотный период повышается процент заболеваемости ОРВИ, гриппом.

Последний триместр беременности приходится на длинные летние деньки. Из-за долгого светового дня у будущей мамы могут быть проблемы с засыпанием.

• Также в это время ухудшается выработка гормона мелатонина, который очень важен для благополучного течения последних недель беременности. Помимо этого, в летнюю жару усиливается склонность к отеканию. Но зато летом в последние месяцы беременности вам не нужно будет носить тяжелую одежду!

• А для учащихся будущих мам лето – оптимальное время года для родов. Самые трудные первые месяцы жизни младенца с помощью родственников мама-студентка может провести со своим ребенком и даже продолжить учебу без перерыва.

Биоритмы

Космобиологи – специалисты, которые изучают жизненные ритмы человека, считают, что в первые два месяца после вашего дня рождения и два месяца перед ним жизненная активность резко падает. Поэтому постарайтесь не беременеть в эти периоды, так как в первые недели ожидания ребенка энергия вам очень понадобится.

Что нужно сделать до беременности

Вопросы, которые необходимо обсудить с мужем

1. Будете ли вы работать во время беременности и после рождения малыша?
2. Обсудите все предполагаемые траты, связанные с беременностью и появлением крохи.
3. Может ли муж обеспечивать семью, пока вы присматриваете за ребенком?
4. Кто будет помогать вам ухаживать за малышом?
5. Где вы будете жить вместе с ребенком?
6. Кто сделает ремонт в детской или во всей квартире?

Провести активно отпуск

Отпуск лучше планировать до наступления беременности. Дело в том, что поездки, перелеты, смена климатических и часовых поясов может неблагоприятно повлиять на течение беременности и развивающийся организм малыша.

Если вы с мужем любите экстремальные виды спорта, то займитесь ими сейчас. Во время беременности эти занятия вам будут противопоказаны.

Сделать ремонт в квартире

В комнате, где будет жить малыш, рекомендуется сделать ремонт. Пусть этим займется будущий папа, другие родственники или специалисты.

Будущей маме необходимо полностью исключить контакт с различными строительными материалами и производными лакокрасочной промышленности во время беременности, так как они могут отрицательно повлиять на ее здоровье и жизнь ее будущего ребенка.

Что нужно сделать и как себя вести, чтобы ребенок родился здоровым

Необходимые консультации с врачами

Чтобы быть уверенными в здоровье своего будущего ребенка, не только маме, но и папе необходимо пройти некоторые обследования и консультации специалистов. **И начинать делать это желательно за несколько месяцев до предполагаемого зачатия.**

Прежде всего будущим родителям стоит посетить терапевта и стоматолога, папе – еще и уролога, чтобы исключить наличие заболеваний и скрытых инфекций, а будущей маме – отоларинголога, окулиста и гинеколога.

Обследование поможет выявить проблемы, которые следует решить заранее. Вам назначат необходимые анализы и консультации специалистов, сообщат прогноз ожидаемой беременности. Это важно, так как наличие, например, скрытых урогенитальных инфекций, передающихся половым путем, может грозить будущему ребенку серьезными нарушениями развития. Кстати, доказано, что инфекции десен у мужчин снижают оплодотворяющую способность спермы.

Осмотр терапевта

Врач постарается выяснить, есть ли у будущих родителей заболевания, которые могли бы помешать зачатию и нормальному течению беременности, и предрасположенности к ним.

Обследования, которые он назначит, важно провести до наступления беременности, т. к. обострения ранее скрытой инфекции или хронического заболевания во время беременности могут нанести большой вред и матери, и ребенку. Помимо этого, могут возникнуть сложности с лечением, т. к. многие препараты противопоказаны во время беременности. Поэтому обнаруженные заболевания, если это возможно, должны быть вылечены до наступления беременности.

ВАЖНО!

Если вы страдаете диабетом, астмой, эпилепсией или каким-нибудь другим серьезным заболеванием, вам, прежде чем решиться на беременность, стоит проконсультироваться с лечащим врачом. Возможно, он предложит вам перейти на другое лечение, так как некоторые препараты вредны для будущего ребенка или могут препятствовать зачатию.

Осмотр гинеколога

• На ближайший год – это самый главный доктор будущей мамы.

Желательно посетить того гинеколога, который в дальнейшем будет наблюдать беременность.

• Во время визита врач изучит вашу медицинскую карту или заключение, которое подготовил терапевт, спросит о предыдущих беременностях, абортах, методах контрацепции, перенесенных и имеющихся заболеваниях; проведет первичный осмотр, для того чтобы определить, в каком состоянии находится ваша репродуктивная система; возьмет влагалищный мазок для анализа; даст направления на необходимые обследования и анализ крови; посоветует витамины и диету; при необходимости порекомендует вам посетить генетика и эндокринолога.

• Сообщите гинекологу о своих нынешних или бывших проблемах со здоровьем, чтобы оценить, могут ли они повлиять на вашу фер-тильность (способность к деторождению. – ***Прим. автора),*** ваше состояние во время беременности, на развитие плода. Расскажите врачу обо всех лекарствах, витаминах, пищевых добавках, которые вы принимаете. Доктор решит, что и в каких дозах можно оставить, а что – исключить, чтобы избежать врожденных болезней плода.

Осмотр стоматолога

• Лучше всего заняться лечением зубов и десен сразу после того, как вы запланировали рождение малыша, чтобы во время беременности эта проблема вас больше не беспокоила.

• Стоматологи советуют проверять состояние зубов каждые полгода, поэтому за 9 месяцев встреча с доктором должна состояться минимум один раз. Иначе вы рискуете дождаться кариеса или воспаления десен, и тогда инфекция из больного зуба может отправиться в путешествие по всему организму и добраться до малыша.

• Во время беременности меняется гормональный фон, а это приводит к изменению кровообращения в коже и слизистых оболочках, в частности к ухудшению кровообращения в слизистых оболочках десен. В результате этого может проявиться их кровоточивость, возникнет или обострится пародонтит.

• Помимо этого, при беременности резко снижаются защитные свойства слюны. В связи с этим в полости рта происходит интенсивное размножение микробов, вызывающих кариес. Все эти факторы приводят к крайне высокому риску заболеваемости пародонтитом и кариесом. А если у вас уже были «дырочки», то разрушение зубов будет идти стремительно. Кроме того, согласно последним исследованиям, наличие пародонтита

может иметь связь с возникновением такого опасного состояния беременности, как преэклампсия (поздний токсикоз беременных, характеризующийся головной болью, нарушением зрения (мелькания, затуманивание), тошнотой, болями в животе и поносом. – ***Прим. ред.)***

• Воспалительные заболевания представляют опасность не только для зубов, но и для организма матери в целом и будущего ребенка. У беременных женщин, имеющих скрытые очаги инфекции, в 30 % случаев наблюдается инфицирование плода. У детей значительно чаще встречается снижение иммунного статуса, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта и других заболеваний. Это объясняется тем, что в больных зубах задерживаются частички пищи, которые приводят в действие процессы гниения и размножения болезнетворных микробов. А продукты хронического бактериального воспаления (токсины) могут проникать в кровеносные и лимфатические сосуды. Все это можеть стать причиной тяжелых послеродовых заболеваний. У таких женщин нередко диагностируют стафилококк и другие инфекции в грудном молоке, а у их крошек из-за этого развивается дисбактериоз.

• Врач изучит состояние полости рта, проведет обследования и при необходимости составит план лечения. Если у вас есть проблемы, например чувствительность эмали, кровоточивость десен, попросите стоматолога порекомендовать вам зубную пасту и лечебный ополаскиватель полости рта.

Осмотр отоларинголога

Рекомендуется посетить этого специалиста для того, чтобы выявить скрыто текущие ЛОР-заболевания, так как они могут обостриться во время беременности и стать очагами инфекции.

Во время приема врач изучит вашу медицинскую карту или заключение, которое подготовил терапевт; задаст вопросы о том, как часто вы болеете респираторными заболеваниями, как они протекают, какие ЛОР-органы вызывают беспокойство, как обычно вы справляетесь с первыми признаками респираторных заболеваний (кашель, насморк); при необходимости врач возьмет мазки из горла и выпишет направление на анализ крови.

Осмотр окулиста

Посетить окулиста нужно для того, чтобы быть уверенной в том, что предстоящая беременность и роды не отразятся отрицательным образом на зрении будущей мамы. А если у вас уже есть отклонения в остроте зрения, то вам необходимо поконсультироваться со специалистом.

Во время вашего посещения врач проведет обычную оценку остроты зрения; изучит состояние глазного дна. Длится эта

процедура около 20 минут. Сначала врач закапает в оба глаза препарат для расширения зрачка. Потом придется подождать около 15 минут, пока зрачки расширятся. После этого, с помощью специального аппарата окулист исследует глазное дно через расширившиеся зрачки. В этой процедуре нет ничего неприятного, однако после нее зрачки еще некоторое время остаются расширенными, поэтому в этот период не рекомендуется читать и ездить за рулем. Зрение приходит в норму обычно через 2–3 часа.

Помимо этого врач измерит внутриглазное давление; даст рекомендации по питанию и витаминам.

Генетическая консультация

• Генетическая консультация нужна, если:

1. У родственников были или есть наследственные болезни или болезни, обусловленные, среди прочего, наследственностью, например муковисцидоз, синдром Дауна, дистрофия мышц, гемофилия, фиброкистоз, врожденный порок сердца, расщепление верхней губы («заячья губа») или твердого неба («волчья пасть»), карликовый рост, спинно-мозговая грыжа и т. д.

2. Один из будущих родителей страдает вышеперечисленной болезнью.

3. Будущие родители состоят в кровном родстве.

4. Обоснованы опасения, что еще не рожденному ребенку может быть нанесен ущерб в результате приема каких-либо медикаментов (успокаивающих средств, снотворных, антибиотиков и т. п.), перенесенных инфекционных болезней или рентгеновского облучения.

5. Если будущая мама старше 35 лет, а будущий отец старше 40 лет.

6. Если будущие родители долгое время проживали в экологически неблагоприятных условиях или работали на вредном производстве.

7. Если в прошлом у пары или у женщины в предыдущем браке уже рождались дети с пороками развития или генетическими патологиями, а также были проблемы с зачатием (длительное бесплодие), вынашиванием или рождением ребенка (если в медицинской карте женщины есть отметка о выкидышах, мертворождении или «привычном невынашивании»).

8. Родители хотят ребенка определенного пола.

• Генетик поможет оценить риск рождения у вас ребенка с наследственными заболеваниями или врожденными уродствами. Для этого врачу необходимы данные о семьях будущих родителей и точность поставленных диагнозов. Поэтому к визиту к генетику нужно подготовиться. Важно собрать информацию о ваших

родственниках и об имеющихся у них тяжелых заболеваниях или их проявлениях. Врач проводит анкетирование обоих будущих родителей. Они отмечают в родословной наличие или отсутствие ситуаций, которые могут иметь наследственное происхождение. Также генетик может назначить супругам дополнительное обследование, если присутствуют факторы генетического риска.

Рекомендуемые обследования

• Существует список рекомендуемых обследований. Они делятся на две группы: обязательные и специальные – анализы, которые назначают будущим родителям при определенных обстоятельствах (зрелый возраст родителей, риск возникновения пороков развития и т. п.)

• Специальные анализы и обследования назначаются врачом для того, чтобы иметь более полное представление о состоянии вашего здоровья. Если у будущих родителей есть какие-то хронические заболевания, то потребуется консультация соответствующего специалиста. Он может назначить дополнительные обследования, которые не названы в настоящем разделе.

Обязательные анализы для будущей мамы

Общий клинический анализ крови Этот анализ нужен для диагностики целого ряда заболеваний, в том числе анемии (малокровие). Она может неблагоприятно сказаться на течении беременности, поэтому требует своевременного лечения.

Общий анализ мочи Этот анализ позволяет заранее оценить состояние почек будущей мамы и их готовность к нагрузкам во время беременности.

Биохимический анализ крови

Этот анализ помогает оценить работу основных органов и систем организма

ВАЖНО!

Если в результате анализа была выявлена какая-то проблема, то обследование стоит провести трижды и только после этого делать окончательные выводы.

Определение группы крови и резус-фактора

• Этот анализ позволяет прогнозировать группу крови будущего малыша и ее совместимость с группой крови мамы. При этом оценивается риск возникновения резус-конфликта.

Анализ крови на сахар

• По результатам этого анализа судят о том, входит ли будущая мама в группу риска по диабету.

• Если уровень сахара в крови у нее выше нормы, то в

дальнейшем вести беременность нужно будет в специализированном центре.

Анализ на инфекции

• Этот анализ позволяет своевременно диагностировать заболевания, которые во время беременности могут вызвать пороки развития плода, различные осложнения и даже выкидыш. Некоторые из этих заболеваний протекают бессимптомно, поэтому женщина может даже не догадываться об их существовании.

• **В эту группу анализов входят:**

• анализ на ВИЧ, RW (сифилис), гепатиты B и C;

• анализ на ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем);

• анализ крови на наличие антител к инфекциям TORCH-комплекса.

• Аббревиатура TORCH-комплекса образовалась от первых букв названий инфекционных болезней: Toxoplasmosis – токсоплазмоз, Rubella – краснуха, Cytomegalovirus – цитомегаловирус, Herpes – герпес.

• Эти заболевания очень опасны для плода, если женщина заразится ими во время беременности, поэтому так важно еще до зачатия убедиться в том, что у вас есть иммунитет к этим инфекциям, то есть в крови имеются соответствующие антитела. Если они отсутствуют, то необходимо сделать соответствующую прививку. А при наличии инфекции нужно пролечиться еще до зачатия.

Бактериологический посев При этом анализе исследуется мазок. Оценивается состояние нормальной микрофлоры влагалища и наличие условно-патогенной флоры.

ПЦР (полимеразная цепная реакция)

• Этот современный метод исследования помогает выявить те инфекции, которые не получается обнаружить при стандартном исследовании.

• Это – хламидиоз, уреаплазмоз, мико-плазмоз, генитальный герпес, папиллома-вирусная и цитомегаловирусная инфекции.

УЗИ органов малого таза Оценивается общее состояние органов малого таза, для того чтобы исключить наличие проблем.

Обязательные анализы для будущего папы

Определение группы крови и резус-фактора

• Это исследование проводится, если в результате обследования мамы выяснилось, что у нее первая группа крови и резус-отрицательная принадлежность.

Анализ на инфекции

• Так как половыми инфекциями болеют вдвоем, то этот

анализ лучше сдать и будущему папе. Имейте в виду, что мужчины часто бывают носителями возбудителей молочницы.

• Вылечиться конечно же необходимо до зачатия.

Специальные анализы и обследования

Для будущей мамы

Гормональное обследование

• Гормональный анализ назначается, если женщина не может забеременеть в течение долгого времени, если в прошлом у нее случались самопроизвольные аборты или ранние роды.

• Часто такой анализ рекомендуют пройти женщинам старше 30 лет. В ходе этого исследования определяют уровень содержания в крови женских половых гормонов.

Измерение базальной температуры

• Этот метод используют врачи для того, чтобы определить дни овуляции в случаях, когда у пары возникают проблемы с зачатием. Суть метода состоит в следующем: с утра, в одно и то же время, не вставая с постели, будущая мама измеряет ртутным градусником температуру в прямой кишке. На основе полученных данных за период измерений (обычно 3 цикла) строят график. По нему врач и определяет ориентировочное время овуляции.

• Альтернативным вариантом являются домашние тесты на овуляцию. Их можно купить в аптеке.

Обследование щитовидной железы

• Это обследование назначается, если у будущей мамы были какие-то проблемы с эндокринной системой (в частности, с щитовидной железой). • В ходе исследования оценивается содержание в крови гормонов, характеризующих состояние и функции щитовидной железы. Также могут назначить УЗИ этого органа.

Гемостазиограмма В ходе исследования определяются основные параметры свертывания крови. Отклонения в этом анализе указывают на имеющиеся нарушения, которые могут быть ликвидированы соответствующими назначениями лекарств.

Выявление аутоантител Это обследование назначается, если у будущей мамы раньше были проблемы с вынашиванием беременности или существуют проблемы с зачатием.

• В ходе исследования определяют наличие в крови у будущей мамы факторов раннего невынашивания – волчаночного антикоагулянта, антител к хорионическому гонадо-тропину, антител к фосфолипидам.

• Определение волчаночного антикоагулянта также часто включают в анализ «гемостазиограмма». При этом анализ на наличие аутоантител делают отдельно.

Проверка проходимости маточных труб

• Это обследование назначается в случае, если у будущей мамы раньше случался аборт или она переболела воспалением придатков, инфекционным заболеванием, передаваемым половым путем или существуют проблемы с зачатием.

• Оно позволяет своевременно принять меры, чтобы предотвратить внематочную беременность.

Для будущего папы

Спермограмма

• Если беременность у партнерши не наступает в течение года, то мужчине нужно обратиться к андрологу и сделать спермограмму. Этот анализ дает возможность определить, может ли мужчина стать отцом.

• Для точности результата перед сдачей анализа необходимо половое воздержание от 2 до 7 дней. На качество спермы оказывают влияние употребление алкоголя, лекарственных препаратов, курение, воздействие высоких температур. Поэтому постарайтесь исключить подобные внешние факторы примерно на неделю перед исследованием. Сдавать анализ предпочтительно непосредственно в лаборатории – там для этого созданы все условия.

• При диагностике определяют объем эякулята – семенной жидкости. Ее снижение может свидетельствовать о недостаточной функции желез мужской репродуктивной системы. Оценивается количество и подвижность сперматозоидов, поскольку только активно подвижные способны оплодотворить яйцеклетку. На основании этого специалисты дают заключение о «работе» репродуктивной системы мужчины. Помимо этого спермограмма позволяет выявить скрытый воспалительный процесс и провести своевременное лечение.

Для обоих будущих родителей

Анализ крови на исследование хромосомного набора

• Данный анализ позволяет определить, входят ли потенциальные родители в группу риска по каким-либо генетическим заболеваниям и можно ли им вообще иметь ребенка.

• Сами родители могут быть здоровы, однако уникальное сочетание их хромосом может вызвать хромосомный дисбаланс в организме ребенка и привести к тяжелым заболеваниям.

ВАЖНО!

Во многих странах генетическое обследование является обязательным. Вовремя диагностированная проблема дает возможность скорректировать ситуацию и при желании избежать рождения больного ребенка. В России это обследование НЕ является обязательным. Но его лучше

сделать, чтобы подстраховаться.

ВАЖНО!

Генанализ показывает вероятность рождения больного ребенка, но не дает точного ответа, будет ли он болен.

Отказ от вредных привычек

Для того чтобы ваш ребенок родился здоровым, обоим будущим родителям придется распрощаться с вредными привычками.

Когда необходимо прекратить употребление алкоголя и курение

Если мужчина или женщина умеренно выпивает, то ему или ей достаточно прекратить употреблять крепкие спиртные напитки примерно за три месяца до предполагаемого зачатия. Немного хорошего красного вина изредка не повредит. Но непосредственно перед зачатием обоим супругам, конечно, надо полностью отказаться от алкоголя.

С курением будущей маме лучше расстаться за год до предполагаемого зачатия. Если ваш супруг курит, уговорите его сделать то же самое. Тогда вы избежите роли пассивной курильщицы, а он сохранит свой репродуктивный потенциал. Мужчине достаточно расстаться с этой вредной привычкой всего за четыре месяца до планируемого зачатия. Именно за такой срок обновляются сперматозоиды.

Влияние курения, алкоголя и наркотиков на будущего ребенка

Курение ограничивает плодовитость как женщин, так и мужчин, и приносит огромный вред плоду.

61 % случаев внезапной детской смерти можно было бы предотвратить, если бы мамы не курили во время беременности.

Курение женщины во время беременности на 50 % повышает вероятность задержки умственного развития у ее ребенка.

Риск прерывания беременности у курящих женщин на 30–70 % выше, чем у некурящих.

Выкуривание беременной женщиной более 10 сигарет в день может привести к преждевременным родам.

У курящих женщин в 3–4 раза чаще ребенок отстает во внутриутробном развитии.

Вредное действие алкоголя на развивающийся плод было замечено давно. Еще в Древнем Риме всем беременным женщинам запрещалось пить вино. На Руси в древности существовал обычай, запрещающий молодым супругам пить вино на свадьбе.

Если во время зачатия в вашей крови присутствует алкоголь, ваш малыш может родиться со многими скрытыми нарушениями в обменной и эндокринной системах и даже изначально не вполне полноценным психически.

Злоупотребление алкоголем матерью во время беременности приводит к учащению самопроизвольных абортов и преждевременных родов, а также к дефициту массы тела новорожденных и замедленному их психическому развитию.

Алкогольный синдром плода развивается у 30–40 % детей, рожденных женщинами, во время беременности часто употреблявшими алкоголь, хотя бы и в малых дозах.

От 10 до 20 % случаев легкой и умеренной степени задержки интеллектуального развития связано с воздействием алкоголя во внутриутробном периоде.

Здоровый образ жизни

Для того чтобы передать крохе достойный запас полезных веществ, нужно иметь этот запас в своем организме. Возможно, вам придется пересмотреть свой режим дня. Необходимо разумно планировать свой рабочий день, чтобы иметь достаточно времени и для отдыха.

• Женщине следует спать не менее 8 часов в день. При таком режиме яичники работают нормально. Помните, что час сна до полуночи равен двум после! Даже для «сов». Перед сном хорош такой ритуал: омыть ноги водой, растереть их хорошенько, размять с кремом; выпить полчашки теплого липового или ромашкового чая с медом; подышать 5–7 минут глубоко и спокойно аромамаслом лаванды или другим, помогающим уснуть и приятным (лучше на этот счет получить консультацию врача).

Полезен короткий сон в середине дня. Несколько раз в день целесообразно также полежать на спине на полу или жестком ложе, чтобы полностью разгрузить позвоночник.

ВАЖНО!

До того как медленно и плавно встать, разотрите хорошенько ладони, потянитесь, зевните и повернитесь на правый бок, чуть полежите на нем, согнув правую ногу в колене и положив ладошки под щеку.

• Уделите утренней зарядке хотя бы 3–5 минут. Достаточно будет даже одних потягиваний плюс 3 спокойных глубоких медленных вдоха и выдоха. Только обязательно осмысленно и с удовольствием, желая здоровья и бодрости каждой клеточке своего тела, особенно своему позвоночнику. Потом выгляните в окошко и мысленно поздоровайтесь с миром, от всего сердца

пожелайте добра всем людям, особенно тем, с кем встретитесь сегодня.

• Часто проветривайте комнаты, гуляйте на свежем воздухе. Полезна ритмичная ходьба в удобном для себя темпе, в комфортной обуви (не тесной, с устойчивым каблуком, с вложенным супинатором – можно подобрать даже магнитный).

• Постарайтесь укрепить сосуды. Помимо гимнастики, регулярных пеших прогулок на свежем воздухе, этому способствует и плавание. Полезно также провести полный курс общего массажа, включая регулярный массаж воротниковой зоны, и контрастный душ. Начните с температуры, которая вам приятна, хорошо согрейтесь и успокойтесь. Разотрите все тело жесткой мочалкой (рукавичкой), можно соляным раствором (2 ст. ложки поваренной или морской неароматизированной соли на 1 л воды). Это очень хорошо тонизирует (проводите циклами по 10 процедур раз в 2 месяца). Опять встаньте под душ и каждые полминуты меняйте воду попеременно на сравнительно более горячую или холодную. Достаточно 5 минут каждый день.

• Когда у вас нет возможности принять душ, попеременно обливайте то теплой, то прохладной водой лицо, руки по локоть или ноги по колено. Главное в этом деле – регулярность и сознательное отношение к процедуре. Ее польза в тренировке сосудов и нервов, ответственных за сосудистый тонус.

• Когда имеются соответствующие условия и возможность, принимайте теплые ванны. Они снимают стресс. Можно и без аромамасел, просто капните в ванну 5–7 капель валерианки. Главное, соблюсти следующие условия:

1. Температура воды – комфортная для вас;
2. Продолжительность от 5 минут (минимум!) и постепенно до 15–20 (максимум!);
3. 2–3 раза в неделю;
4. За час до еды или через два – после;
5. За полчаса до ночного сна.
6. После ванны лучше полежать 20–30 минут.

ВАЖНО!

Мужчине следует избегать горячих ванн, так как они угнетают сперматогенез.

• Позаботьтесь о контрацепции, чтобы избежать аборта. Начните принимать витамины. Важно принимать их еще до зачатия, когда беременность только планируется. Дело в том, что некоторые витамины имеют наиважнейшее значение для беременности. Так, витамин Е (токоферол) благотворно влияет на способность женщины к зачатию и вынашиванию беременности. Даже само название витамина Е – токоферол – говорит само за

себя: tos – (греч.) деторождение, a phero (греч.) – рождать.

• Другой важный для будущих мам витамин – фолиевая кислота (витамин B_9) влияет на формирование нервных клеток эмбриона, что очень важно для его нормального развития. Известно, что прием фолиевой кислоты до беременности и на ранних ее сроках в 75 % случаев может предупредить серьезные дефекты нервного ствола плода (например, spina bifida – расщепление позвоночника).

ВАЖНО!

Прежде чем начать прием витаминов, посоветуйтесь с врачом. Он подберет препарат, подходящий именно вам! Чаще всего курс витаминотерапии назначается за один месяц до предполагаемого зачатия.

• Желательно, чтобы будущий папа тоже принимал витамины, так как часть генетического материала малышу несут сперматозоиды. Также будущему отцу полезно принимать L-карнитин, химическое вещество, сходное с аминокислотами и родственное витаминам группы В, способное повысить число сперматозоидов и их подвижность. А прием женьшеня по 100–250 мг в день будет стимулировать сперматогенез и повышать количество сперматозоидов.

• Займитесь фитнесом. Аквааэробика, пилатес, йога, гимнастика… Выбирайте, что вам больше нравится. Только придерживайтесь разумных нагрузок, поскольку чрезмерные физические нагрузки могут препятствовать наступлению овуляции, без которой вы не сможете забеременеть.

ВАЖНО!

Гимнастика и даже спортивные занятия, если они не вызывают у вас дискомфорта, полезны и для вас, и для будущего отца вашего ребенка. Умеренные физические нагрузки благоприятно влияют на жизнеспособность и подвижность сперматозоидов. Желательно уделять им не менее получаса в день 5 раз в неделю.

ВАЖНО!

Мужчинам полезно знать, что бег трусцой (до 50 км за неделю) способен существенно повысить потенцию и способность к зачатию.

Гимнастика

1 Лежа на спине, поднимать и опускать прямые ноги плавно, медленно (голову не поднимать!). Вдох – ноги поднимаются вверх, выдох – ноги опускаются вниз.

Это упражнение можно выполнять утром в постели (только если она достаточно жесткая), держась руками за спинку кровати на уровне груди.

Начать с 3–5 раз, постепенно довести до 20 и по желанию (возможности) больше. Главное – систематичность и плавность движений.

2 Вращение бедрами попеременно вправо-влево в дверном проеме, держась руками по обе стороны за раму двери. Медленно и спокойно. Дыхание произвольное.

Выполнять, чем чаще, тем лучше – при каждом удобном случае.

3 Растянуть позвоночник, прислонившись к дверному косяку спиной, прижав к нему пятки, ягодицы, плечи, затылок и зацепившись за дверную коробку кистями рук у себя над головой. Дышать произвольно.

Стоять так не меньше 1 минуты. Выполнять при каждом удобном случае.

4 Лежа на спине (на полу), согнуть ноги в коленях. Сделать спокойно полный вдох. Не поднимая головы и не отрывая плечи от пола, опустить медленно и плавно обе ноги на пол справа от себя (выдох). Потом повторить то же в другую сторону.

Выполнять 10–15 раз в каждую сторону (постепенно довести до этого количества).

5 Наклоны вперед: медленно, плавно, низко в пол, слегка сгибая колени. До 40 наклонов (постепенно довести до этого количества).

Йога

С помощью простейших поз (асан) хатха-йоги вы сможете укрепить свое здоровье.

Лучше всего, после консультации врача, посещать групповые занятия йогой, которые проводит опытный инструктор. Но можно заниматься и самому дома.

Условия занятий:

1. За час до еды, через два после.

2. Не на ночь.

3. На шерстяном коврике или льняной простынке (использовать только для занятий йогой!).

4. В эластичной или свободной одежде из преимущественно натуральных тканей (лен, хлопок).

5. Можно под медленную тихую музыку.

6. Полезно выпить перед занятием стакан чистой воды.

7. Выполняя асаны (позы), глаза лучше держать закрытыми во избежание рассеивания энергии.

Чтобы быть здоровой, физических движений мало. Нужно сочетать их с душевными, самыми здоровыми устремлениями. На Востоке это известно с древних времен, оттого у них и ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ, а не просто физическая культура.

ВАЖНО!

Во время занятий особенно осторожно вращайте головой. Будьте очень с этим внимательны – здесь резкость неуместна.

Кстати, в качестве разминки и легкой утренней гимнастики подходит 3—5-минутный танец под музыку типа рок-н-ролл, т. е. ритмичные разнообразные (фантазируйте) движения в свободном стиле. А завершив легкую разминку, можно начать занятия хатха-йогой с самых простых поз (асан).

Предлагаю вам следующие позы, легкие в исполнении:

Поза зародыша

Лежа на спине. Спокойный вдох-выдох. На вдохе подтянуть согнутые в коленях ноги к груди, охватить их руками и поднять к ним голову. Задержать дыхание на вдохе и остаться в этом положении, сколько захочется (достаточно 3–4 сек). Опустить голову, руки и ноги на пол (выдох). Помнить о плавности движений!

Повторить упражнение 3–5, позднее 7 раз. Эта поза – самая энергетически экономная. Восстанавливает жизненную силу организма.

Поза ребенка (или молящегося)

Сидя на пятках. Вдох-выдох, затем вдох и наклониться вперед головой к коленям, не отрывая ягодиц от пяток (выдох). Руки при этом вытянуть вперед ладонями к полу или оставить позади ладонями вверх (как удобно).

Остаться в таком положении, сколько захочешь, произвольно дыша. Медленно вернуться в исходное положение (вдох).

Поза кошки

На четвереньках, слегка прогнувшись в пояснице. Вдох-выдох. И на вдохе сильно выгнуть спину вверх горбом, задержать дыхание и остаться в этой позе, сколько захочется. Вернуться в исходное положение (выдох).

Повторять до 16 раз (постепенно довести до этого количества).

Поза лука

Лежа на животе. Вдох-выдох. Захватить кистями свои ноги у щиколоток и, подняв голову, прижав затылок к спине, прогнуться, потянув вверх и ноги (вдох). На задержке дыхания покачаться на животе вперед-назад, спокойно опустить ноги и голову на пол (выдох). Отдохнуть немного, полежав на животе, положив правую щеку на руки, расслабиться и повторить упражнение.

Постепенно довести до 3–5 повторов.

Шавасана (поза «мертвого человека»)

Это – основная поза, поза полного расслабления. Лежа на спине расслабьте ноги и позвольте стопам разойтись в стороны и опуститься к полу. Руки ладошками вверх – не дальше, чем на 15–20° от корпуса. Голова лежит свободно серединой затылка на полу, затылок не запрокидывать. Глаза закрыты без усилия (не зажмурены). Полностью расслабьте тело, представьте, что под вами сплошные кудрявые белые пуховые облака, ничего кроме, и вы свободно над ними парите. Минут через 10–15 потяните пятки вниз, а руки далеко за голову. Если хочется, зевните. Потом разотрите ладони и вернитесь в свою комнату, открыв глаза.

Затем повернитесь на правый бок, согните под собой правую ногу в колене и полежите еще немного на правом боку, отдохните. Потом можно, опершись на руки, медленно встать.

Правильное питание

ВАЖНО!

Постарайтесь начать правильно питаться за год до планируемой беременности. Если не получилось, то хотя бы за три месяца.

ЧТО нужно есть

Дефицит фолиевой кислоты, селена, цинка, незаменимых жирных кислот, витаминов С, Е и комплекса В может привести к бесплодию или, по крайней мере, будет препятствовать вынашиванию здорового плода и нормальному рождению ребенка. Поэтому употребляйте больше пищи, богатой именно

этими веществами.

Большое количество фолиевой кислоты содержат зеленые листовые овощи, печень, цельнозерновые продукты, фрукты, орехи. Селен содержится в молоке, рыбе, мясе, цельнозерновых продуктах, бобовых, листовых овощах, грибах, чесноке. Цинка много в мясе, яичных желтках, корнеплодах, бобовых, орехах, грибах и в продуктах из цельного зерна. Незаменимые жирные кислоты организм может получить вместе с растительными маслами холодного отжима (особенно льняным), жирной рыбой, бобовыми, орехами и семечками (особенно тыквенными). Витамином С богаты свежие овощи и фрукты, особенно цитрусовые. Витамином Е богаты растительные масла, яйца, рыба, цельнозерновые продукты, бобовые, орехи, семечки. Поставщиками комплекса витаминов В являются мясо, рыба и молочные продукты. Витаминами этой группы богаты также продукты из цельного зерна, яичные желтки, бананы, авокадо, орехи, семечки, темно-зеленые листовые овощи. Обратите внимание, что усвоение железа из сыра, печени, яичных желтков, морепродуктов и зеленых овощей улучшается присутствующей в тех же продуктах медью. А вот цельные зерна, хоть и богаты железом, одновременно содержат и фитаты – вещества, препятствующие его усвоению, поэтому лучше их есть отдельно от других железосодержащих продуктов. Не стоит увлекаться шпинатом и ревенем, также снижающими усвояемость железа.

Даже в самом начале беременности, когда еще ни врач, ни вы сами можете о ней не знать, недостаток фолацина создает опасность формирования пороков развития у будущего малыша. Это не повод для тревоги, ведь дефицита фолацина так просто избежать. Достаточно включить в свой рацион хлеб из муки грубого помола. Чаще готовьте каши из цельных круп – овсяной, гречневой, пшенной. Также богаты фолацином грибы и фасоль. Полезно хотя бы раз в неделю готовить блюдо из парной печени. Ешьте творог

К сожалению, при отваривании, тушении и жарке теряется до 80 % этого витамина. Зато фолацина много в зеленом луке, есть он в моркови, стручковой фасоли, а их можно употреблять сырыми. Свежезамороженная стручковая фасоль не требует долгой обработки, и ее считают хорошим источником фолацина. Выложите стручки на раскаленную сковороду с маслом, обжарьте с яйцами, вот вам и вкусное витаминное блюдо за 10 минут.

Гинекологи подсчитали: 76 мг железа в день на 60 % увеличивает шансы забеременеть для тех женщин, у кого есть проблемы с зачатием. Для зачатия имеет значение железо, получаемое из продуктов растительного происхождения. Та же

доза, но полученная из говядины или свинины, тоже богатых этим микроэлементом, не влияет на вероятность зачатия.

Еда, богатая железом	В 100 г продукта
Овсяная крупа	116 мг
Сухой горох	107 мг
Фасоль	103 мг
Гречневая крупа	98 мг
Пшеничный хлеб	65 мг

КАК нужно есть

Самое главное НЕ ПЕРЕЕДАТЬ! Женщине с избыточным весом труднее зачать, так что в беременность желательно «вступить» с нормальным весом тела. Переходить на разгрузочную диету во время беременности нельзя – вы можете лишить себя и ребенка важных питательных веществ, а также витаминов и минеральных солей.

ВАЖНО!

Женщины с избыточным весом рискуют родить ребенка с врожденными дефектами.

Вес будущего папы также играет роль, поскольку у тучных мужчин, как правило, нарушен процесс сперматогенеза. Так что если у вас есть лишние килограммы, постепенно избавляйтесь от них. В случае недовеса надо, наоборот, набрать недостающие килограммы.

В последние годы среди девушек и молодых женщин появилась мода на «приобретение» чрезмерно стройной фигуры, сопровождающейся уменьшением объема жировой ткани и дефицитом массы тела. Это тормозит нормальную выработку эстрогенов яичниками, приводя к нарушению менструального цикла вплоть до полного прекращения менструаций и развития бесплодия. Такое заболевание часто носит стойкий характер, трудно поддается излечению и требует совместного усилия гинекологов, эндокринологов и психиатров.

• Употребляйте в пищу исключительно свежеприготовленные блюда из свежих продуктов.

• По возможности разнообразьте рацион, во избежание серьезного нарушения обмена веществ или появления аллергических реакций.

• Употребление мужчинами преимущественно белковой пищи (мясо, молочные продукты, фасоль, горох) и пренебрежение другими, особенно свежими, овощами, зеленью, фруктами, а также рыбой и морепродуктами может существенно нарушить сперматогенез.

• Хорошо прожевывайте пищу для ее лучшего последующего

внутреннего усвоения (непереваренная пища – яд).

• Во время еды думайте исключительно о еде и ее пользе для организма. Не ешьте непосредственно перед ночным сном (иногда, в случае ощущения голода, допускается – биойогурт, крекер, свежее яблоко).

• Не сочетайте мясные блюда с хлебом (другими мучными изделиями) и картофелем.

• Ограничьте употребление сладостей, выпечки, солений, консервов и копченостей.

• Используйте исключительно бездрожжевой хлеб из цельного зерна или муки грубого помола.

• Регулярно употреблять в пищу свежие овощи, зелень, ягоды, фрукты.

• Будьте осторожными с кофе, черным чаем (нарушают всасываемость многих биоактивных веществ) – допустима только одна обычная чашка среднекрепкого кофе или один стакан некрепкого чая в первой половине дня.

• Избегайте газированные напитки, в особенности сладкие и кофе-инсодержащие (кола, пепси).

• Очень полезно пить компоты, морсы и свежевыжатые соки, как фруктово-ягодные, так и овощные.

• Мужчинам следует воздерживаться от пива, поскольку содержащийся в нем эстроген снижает число сперматозоидов.

• Полезно пить кисломолочные продукты (лучше простоквашу или биойогурт), есть свежие творог и сыр.

• Используйте растительное масло (лучше «живое», холодного отжима) и для приготовления горячих блюд, и для непосредственной добавки в готовые блюда и салаты из свежих овощей, и сливочное (не более 30–40 г в день).

• Ешьте морковь в сочетании с чем-то жирным, например, со сметаной, иначе каротиноиды (провитамин А) не усваиваются.

• Для питья и приготовления пищи используйте покупную воду (негазированную, лучше родниковую или артезианскую).

Среди продуктов питания издавна известны некоторые, способствующие плодовитости. Например, народная медицина при бесплодии рекомендует регулярное употребление в пищу лука-порея (он богат фолиевой кислотой), а также ягод малины в сочетании с семенами подорожника и китайским лимонником (хорошо тонизируют).

Изменение способа предупреждения беременности

Если вы принимаете гормональные контрацептивы, то желательно прекратить их прием за три месяца то того, как вы

решили стать мамой, чтобы до момента зачатия прошло три менструальных цикла. За три месяца до предполагаемого момента зачатия необходимо также удалить внутриматочную спираль или гормональный имплантат. Если беременность наступит раньше, чем снова установится регулярный цикл, предсказать дату рождения ребенка и грамотно курировать такую беременность будет труднее.

От сперматозоидоподавляющих субстанций лучше отказаться за 4–6 недель до того времени, когда вы планируете забеременеть. В качестве противозачаточного средства в этот период лучше использовать презерватив.

Потенциальные опасности для будущего ребенка

Лекарства

Некоторые лекарства могут вызвать возникновение дефектов развития у будущего ребенка. Кроме того, такие широко распространенные антибактериальные препараты, как сульфаниламиды, могут привести к бесплодию, поскольку существенно уменьшают содержание в организме фолиевой кислоты. Поэтому откажитесь от приема медикаментов, по меньшей мере, за месяц (иногда от 3 до 6 месяцев) до начала попыток зачатия ребенка. А лучше всего не принимайте вообще никаких лекарственных средств, даже тех, что выдаются в аптеке без рецепта, не посоветовавшись предварительно с курирующим вас терапевтом и особенно с акушером-гинекологом.

ВАЖНО!

Сперма обновляется в мужском организме каждые четыре месяца, поэтому вредные вещества могут испортить ее задолго до момента зачатия.

Прививки

Если возможно, в течение беременности и 6 месяцев до зачатия избегайте прививок живыми вакцинами, в том числе от кори, свинки, краснухи, полиомиелита и желтой лихорадки. Если вы забеременели вскоре после такой прививки, немедленно сообщите об этом врачу.

Если вы не болели краснухой, то необходимо сделать прививку, а затем подождать полгода перед попыткой забеременеть. Дело в том, что краснуха во время беременности, особенно на ранней стадии, когда формируются внутренние органы плода, может серьезно повредить здоровью ребенка. Он может родиться глухим или слепым. Чаще предлагают сделать аборт или вызвать преждевременные роды.

Вопрос о других, в том числе выше приведенных, прививках решается также врачом, с учетом эпидемиологических и индивидуальных показаний и противопоказаний.

Инфекционные болезни

Постарайтесь избежать заражения инфекцией в период перед зачатием и во время всей беременности. Оба партнера должны держаться подальше от всех, страдающих простудой, кашлем, гриппом, детскими болезнями или другими вирусными инфекциями.

Примите предосторожности против заражения

токсоплазмозом (вызывает поражение головного мозга, глаз плода или даже его гибель). Если у вас живет кошка, попросите кого-то другого чистить ее туалет. Если придется это делать самой, надевайте маску и резиновые перчатки. Обязательно мойте руки после того, как дотрагивались до сырого мяса. Употребляйте в пищу только тщательно прогретые мясные продукты.

Примите меры, чтобы избежать листериоза – болезни, которой можно заразиться через еду, и вызывающей выкидыш. Не употребляйте в пищу паштетов, мягких формованных сыров, сыров с пищевой плесенью и брынзы, мороженого, непастеризованного молока, полуфабрикатов и готовых продуктов из птицы, упакованных салатов (если их нельзя заново помыть) и готовой замороженной пищи, если нет возможности ее как следует прогреть.

Химические вещества и излучения

Избегайте излучений любого рода. Если вам предстоит рентгенологическое обследование, убедитесь, что применяются минимальные дозы и что ваши половые органы защищены.

Определенную опасность может представлять ваше рабочее место, если оно сопряжено с использованием ядовитых или аллергенных веществ (химикатов: в том числе пестицидов, тяжелых металлов, клеев, растворителей, красок и т. д.), а также радиации.

В некоторых офисных зданиях вентиляция не обеспечивает достаточного поступления свежего воздуха, повышен уровень электромагнитных излучений на сверхнизких частотах (от компьютеров и другого электрооборудования) и повышена концентрация в воздухе вредных химических веществ, таких как формальдегид, выделяющийся из синтетической облицовки стен и покрытий полов.

ВАЖНО!

Мужчинам следует учесть, что даже если просто долго сидеть (особенно положив ногу на ногу) или находиться постоянно рядом с источником тепла, то можно перегреть яички, в результате чего снизится количество вырабатываемых сперматозоидов.

Некоторые профессии статистически связаны со сниженной способностью к зачатию у женщин (!). Среди них – медицинские сестры в зубоврачебном кабинете, а также профессии, при которых неизбежен контакт с текстильной пылью. Если ваша работа или работа вашего мужа связана с постоянным или выраженным воздействием указанных выше неблагоприятных факторов, да к тому же никаких официальных мер

предосторожности при этом не предпринимается, это может заметно уменьшить шансы зачатия и существенно отразиться на будущем ребенке. Проконсультируйтесь с врачом. Вероятнее всего, вам будет лучше перейти на более безопасную работу.

Старайтесь не посещать неблагоприятные зоны (промышленные, с высоким уровнем радиации), не вдыхайте пары бытовых пестицидов (особенно хлорорганических) и дым от горящего пластика, содержащий поливинилхлорид (ПВХ). Будьте предельно внимательны и осторожны вблизи строительных зон, ремонтных, садовых и т. п. работ и избегайте посещения соответствующих специализированных магазинов.

Внимательными и осторожными нужно быть также в парикмахерских, салонах красоты, парфюмерных салонах и при выборе косметики. Будьте чрезвычайно аккуратны в обращении с бытовой химией. Избавьтесь от лишних вещей в своем доме, сведите к разумному минимуму количество ковров, покрывал из шерсти и меха. Старайтесь держать книги в хорошо защищающих их от пыли шкафах. Регулярно проводите в квартире влажную уборку и следите за влажностью воздуха. Лучший способ дезинфекции и, кстати, дезинсекции (борьбы с насекомыми) – обработка горячим паром.

Физиотерапия

Если вы ходите на ***процедуры физиотерапии,*** то не стоит в это время пытаться забеременеть. Дело в том, что тепловой эффект физиопроцедур может стать причиной отека маточных труб, а это повышает вероятность развития внематочной беременности. Кроме того, на организм идет воздействие различных физических факторов. Поэтому если вы планируете беременность, то займитесь этим не ранее чем через 2 месяца после окончания процедур.

Если же маточная беременность наступила, то прерывать ее не стоит.

Планирование пола ребенка

Во все времена были свои способы запрограммировать пол будущего ребенка. И сейчас есть родители, которые страстно мечтают о девочке или о мальчике.

Существует множество теорий, которые обещают мальчика или девочку «естественным путем». Эти идеи, хотя и имеют под собой основания, пока не получили серьезного подтверждения в науке. Зачатие – это таинство, в котором остается много загадочного даже для специалистов.

Сегодня единственным способом, который гарантирует (почти на 100 %) родителям появление мальчика или девочки является экстракорпоральное оплодотворение. Однако этот метод доступен далеко не всем.

Вероятно, в недалеком будущем без особых проблем можно будет «заказывать» медикам ребенка определенного пола. Пока же нам остается уповать на природу. Она мудрее нас и все сделает правильно. Если же желаемое и действительное не совпадают, постарайтесь перестроиться и полюбить свое будущее чадо, пока оно находится еще в животике у мамы, кто бы это ни был – мальчик или девочка. Вашему ребенку необходима ваша любовь и забота. Ждите его появления с радостью!

Программирование пола ребенка в давние времена в разных странах

Эллины утверждали, что, если партнеры в момент близости лежат на правом боку, то это гарантирует рождение мальчика, если на левом – то девочки.

Египтяне были убеждены в том, что оплодотворение, которое состоялось в полнолуние, благоприятствует появлению мальчика.

В Европе в Средние века мужчины, мечтавшие о сыне, клали под подушку топор.

Алхимики рекомендовали перед близостью выпить микстуру из вина и львиной крови, чтобы получился мальчик.

В Германии ориентировались на погоду. Если зачатие ребенка произошло во время дождя, родится девочка, если в сухую – мальчик.

Древние китайцы были уверены, что для рождения мальчика женщине во время полового акта нужно лечь головой на север, а для зачатия девочки – на юг.

Также одним из распространенных методов планирования

пола является Древнекитайская таблица определения пола будущего ребенка. Китайские медики считают, что она верна на 99 %. Все, что необходимо знать, – это месяц зачатия ребенка и возраст матери во время зачатия. По вертикали указан возраст, когда вы решили стать мамой, а по горизонтали – месяц зачатия ребенка.

Перинатальное программирование на Руси

На Руси обычным делом было искусство, как мы сейчас говорим, перинатального программирования! В народе почитались Род и Рожаницы. В наше время ученые считают их самыми древними богами. Бог Отец, Род – творец всего видимого и невидимого, источник всего сущего, начало всех начал.

Этих начал, Рожаниц, – семь. Русичи представляли Рожаниц белыми девами (иногда в птичьем оперении), подающими жизнь всему живому. Каждая из них держит в руках по горящей свече – знамение того светоча, которым возжигается пламя жизни. Поэтому их и называют кресницами (от «крес» – огонь).

Древнерусские имена Рожаниц – Жива, Моряна, Меря, Златая Мать, Дидилия, Зизя, Макоша. Каждая из этих сил покровительствует либо мужскому, либо женскому полу.

На Руси считалось: от того, в какой день – «мужской» или «женский» произойдет зачатие, зависит пол будущего ребенка. Причем сами силы пола не имеют, хотя и носят женские имена. Они только покровительствуют появлению мальчика или девочки, и ребенок впитывает в себя качество той силы, которая царила в момент его зачатия. Зная об этом, древние русичи могли заранее «заказывать» пол ребенка, его здоровье и долголетие, а также черты характера и даже внешность!

Судя по всему, будущие мамы прекрасно знали, что их женский цикл подобен лунному месяцу. То есть у каждой женщины, независимо от того, в какой фазе находится луна за окошком, есть время своего собственного новолуния и полнолуния – своя «внутренняя луна».

Древние русичи сравнивали «критические дни» с новолунием, когда нельзя вступать в супружеские отношения. Это соблюдалось свято. Период длился семь дней. А период около «полнолуния» – с 11-го по 17-й день называли «лунной дорогой». Это время считалось самым благоприятным для зачатия новой жизни. А начиная с 18-го дня «личной луны» старались воздержаться от интимной близости, так как ребенок не будет обладать крепким здоровьем и добрым нравом. После 21-го дня и до «новолуния» зачатие невозможно. Это время – 7 дней до и 3

дня после «критических дней» как бы было специально отведено природой для безопасной любви. В остальное время требовалось аккуратное обращение с воспроизводящей энергией.

Древнекитайская таблица определения пола будущего ребенка

Месяц зачатия ребенка												
Возраст	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.
18	д	м	д	м	м	м	м	м	м	м	м	м
19	м	д	м	д	м	м	м	м	м	д	м	д
20	д	м	д	м	м	м	м	м	м	д	м	м
21	м	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д
22	д	м	м	д	м	д	д	м	д	д	д	д
23	м	м	д	м	м	д	м	д	м	м	м	д
24	м	д	м	м	д	м	м	д	д	д	д	д
25	д	м	м	д	д	м	д	м	м	м	м	м
26	м	д	м	д	д	м	д	м	д	д	д	д
27	д	м	д	м	д	д	м	м	м	м	д	м
28	м	д	м	д	д	д	м	м	м	м	д	д
29	д	м	д	д	м	м	д	д	д	м	м	м
30	м	д	д	д	д	д	д	д	д	д	м	м
31	м	д	м	д	д	д	д	д	д	д	д	м
32	м	д	м	д	д	д	д	д	д	д	д	м
33	д	м	д	м	д	д	д	м	д	д	д	м
34	д	д	м	д	д	д	д	д	д	д	м	м
35	м	м	д	м	д	д	д	м	д	д	м	м
36	д	м	м	д	м	д	д	д	м	м	м	м
37	м	д	м	м	д	м	д	м	д	м	д	м
38	д	м	д	м	м	д	м	д	м	д	м	д
39	м	д	м	м	м	д	д	м	д	д	д	д
40	д	м	д	м	д	м	м	д	м	д	м	д
41	м	д	м	д	м	д	м	м	д	м	д	м
42	д	м	д	м	д	м	д	м	м	д	м	д
43	м	д	м	д	м	д	м	д	м	м	м	м

Люди прошлых веков знали, в какой день какая сила покровительствует моменту завязывания узелка новой жизни, а потому и брали на себя ответственность за выбор времени зачатия.

День от начала менструации	Покровитель	Пол	Здоровье и внешность	Характер
8–10	ЗАЧАТИЕ НЕВОЗМОЖНО			
11	Жива	мальчик	Крепкое здоровье, спортивен	Первооткрыватель
12	Моряна	девочка	Здоровье среднее; сложение скорее хрупкое	Впечатлительна, поэтична
13	Меря	девочка	Вначале хрупкая, потом приспосабливается	Хозяюшка
14	Златая Мать	мальчик	Здоровье крепкое, соразмерное строение тела	Мастер говорить
15	Дидилия	девочка	Крепкое здоровье, сильное и красивое тело	Мать многочисленного потомства
16	Зизя	мальчик	Крепкое здоровье	В миру лидер, склонность к одиночеству
17	Макоша	девочка	Здоровье очень устойчивое	Много знания, мудрая пророчица
18–21	ЗАЧАТИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНО			
22–28	ЗАЧАТИЕ НЕВОЗМОЖНО			
1–7	МЕНСТРУАЦИЯ			

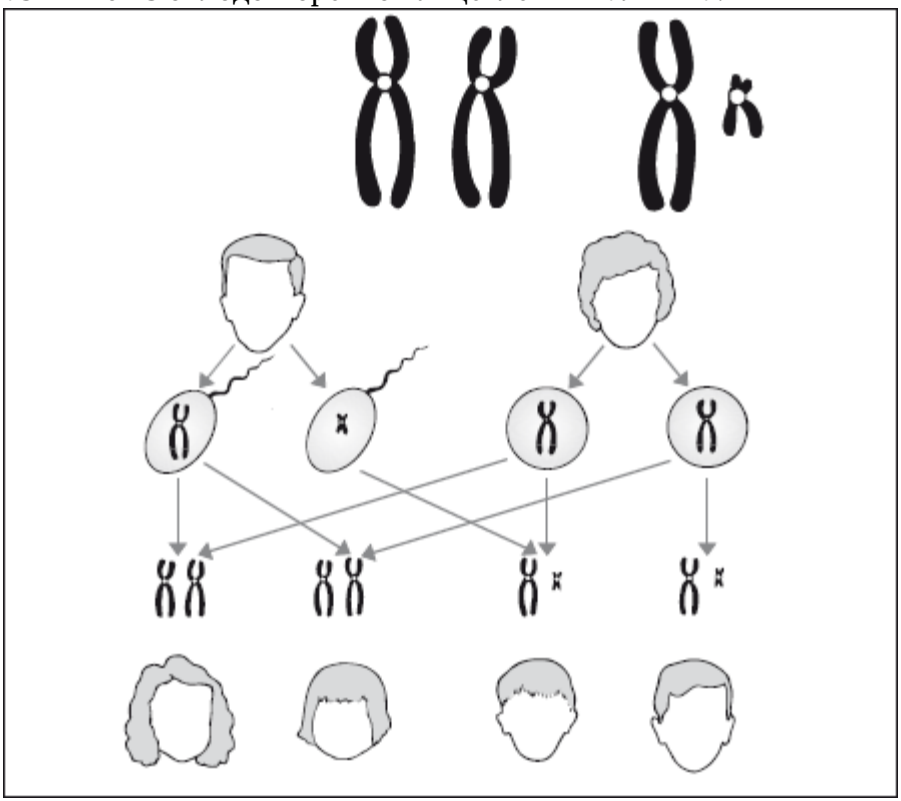
В наше время выполнить эти рекомендации непросто из-за того, что в современном мире нерегулярность менструаций является скорее правилом, чем исключением. Поэтому, прежде всего, необходимо стабилизировать свое душевное состояние, чтобы ваш организм вошел в постоянный ритм. И только после этого можно полагаться на вычисления.

От чего зависит пол ребенка

Давайте посмотрим, что сегодня известно науке о механизме зачатия. Раз в месяц в течение 10–14 дней в матке женщины созревает яйцеклетка. Обволакивающий ее пузырек лопается, и яйцеклетка выходит прямо в воронку находящегося перед яичником яйцевода. Этот процесс называется овуляцией. Затем яйцеклетка постепенно продвигается по яйцеводу, где она может

быть оплодотворена сперматозоидом. На весь путь уходит примерно 3–4 дня. Таким образом, время возможного зачатия распространяется на период с 10 до 18-го дня, считая от момента начала менструации.

Женская яйцеклетка всегда содержит одну Х-хромосому. Сперматозоиды несут в себе либо такую же Х-хромосому, либо – Y-хромосому. При соединении с яйцеклеткой (собственно зачатие) получается сочетание хромосом либо ХХ, либо ХУ В первом варианте родится девочка, а сочетание ХУ приведет к развитию из оплодотворенной яйцеклетки мальчика.



Если в течение 48 часов после овуляции яйцеклетка не будет оплодотворена сперматозоидом, она разрушается и погибает. Начиная с третьего дня после овуляции и до начала так называемых «критических дней», когда вместе с менструальной кровью очищается место для новой яйцеклетки, женщина естественным образом защищена от зачатия. Весь процесс в целом длится примерно месяц и затем снова повторяется. Поэтому принято говорить о «месячном цикле». Его продолжительность в среднем 28 дней. Почти столько же времени длится лунный месяц. Эзотерики усматривают в этом совпадении закономерность. Считается, что зачатие ребенка и роды находятся под покровительством ночного светила.

Влияние времени зачатия

Как известно, пол ребенка определяется хромосомным набором сперматозоида. Если яйцеклетка X встретится со сперматозоидом X, через 9 месяцев на свет появится девочка, если же женская клетка оплодотворится сперматозоидом Y, получится мальчик.

В 60-е годы XX века американские врачи обнаружили, что в зависимости от «половой принадлежности» мужские клетки ведут себя по-разному. Сперматозоиды с X-хромосомами, ответственные за женский пол, менее подвижны, но более живучи, чем сперматозоиды с мужскими Y-хромосомами. Сперматозоиды, несущие «мальчика», быстрее достигают места встречи с яйцеклеткой, но если она не появляется в течение 48 часов, – погибают. А сперматозоиды с «женскими» хромосомами добираются до цели медленнее и могут дождаться выхода яйцеклетки. Поэтому в день овуляции велика вероятность, что какой-то из более активных мужских сперматозоидов встретится с яйцеклеткой первым.

Это открытие позволило ученым сформулировать принцип, который увеличивает шансы родителей зачать малыша желаемого пола: ***если родители хотят девочку, их близость должна произойти за 2 дня до овуляции, а если мечтают о мальчике, то совпасть с этим событием день в день.***

Как правило, у женщины выход яйцеклетки происходит точно в середине цикла. Определить овуляцию (момент ее появления) можно с помощью специальных тестов на овуляцию, которые продаются в аптеках.

Влияние возраста матери

Согласно статистическим исследованиям британских ученых в браке, где муж старше жены, значительно более вероятно рождение первенца-мальчика, а в семье, где жена старше мужа, ситуация обратная – первой имеет больше шансов родиться девочка. При этом следует заметить, что эта закономерность распространяется только на первенцев.

Влияние времени года

Природа покровительствует зачатию мальчиков с сентября по ноябрь, а девочек – с марта по май из-за того, что эволюционный механизм нацелен на поддержание соотношения полов 50: 50. Обычно баланс нарушается в пользу девочек из-за более высокого уровня смертности младенцев мужского пола во внутриутробном периоде и во время родов. Поэтому природа пытается уравнять шансы, играя в пользу мальчиков в месяцы, которые являются наиболее благоприятными для зачатия. Дело в том, что осенью зачатие происходит легче, чем весной.

Влияние чисел

Некоторые исследователи считают, что *все определяют числа.* Допустим, возраст женщины равен четному числу, например, 26 лет. В таком случае зачатие девочки нужно планировать на четные месяцы года (февраль, апрель, июнь, август, октябрь, декабрь).

Если возраст будущей матери определяется нечетным числом – в нечетные месяцы (январь, март, май, июль, сентябрь, ноябрь). Для зачатия мальчика зависимость обратная.

Влияние характера матери

У энергичных и решительных женщин с высокой самооценкой чаще рождаются мальчики. Дело в том, что в организме женщины-лидера содержится больше мужского гормона тестостерона. Он воздействует на оболочку яйцеклетки таким образом, что преимущество отдается сперматозоидам с мужскими Y-хромосомами. Этим же объясняется феномен рождения большего количества мальчиков после войн и эпидемий. Женщины в такие периоды переживают стресс, в результате которого в их крови повышается уровень мужских гормонов.

Влияние здоровья и условий жизни женщины

Здоровье и условия жизни женщины влияют на пол ее детей. Давно известно, что в развивающихся странах женщины, питающиеся хуже, рожают больше девочек, чем мальчиков. Одно из объяснений этого факта заключается в том, что эволюционная адаптация обеспечивает людям наибольшее количество внуков. Смысл заключается в том, что, если родители смогут вырастить крепкого и здорового, привлекательного сына, он обеспечит им большое количество внуков от многих женщин. Однако «расходы» на мальчиков больше как во время вынашивания в матке, так и позже, в процессе воспитания. Поэтому, если у родителей ресурсов мало, им проще не рисковать и завести дочерей, которые обеспечат хотя бы некоторое количество внуков. Как именно женское тело регулирует пол будущего ребенка, пока неизвестно. Согласно одной из гипотез, женщины в благополучном окружении отличаются повышенным уровнем тестостерона, который способствует выживанию мужского зародыша в утробе матери.

Влияние диеты

Ученые советуют начать питаться в соответствии с выбранной диетой (и, естественно, с желаемым полом ребенка) за 4 месяца до зачатия, а затем отказаться от нее. Они считают, что входящие в меню микроэлементы влияют на биохимическую структуру яйцеклеток, облегчая проникновение в них сперматозоидов с XX– и XY-парой.

По мнению австрийского профессора Фейхтингера, **зачатию мальчика** способствует рацион из продуктов, в которых преобладают ионы калия и натрия, но очень мало ионов магния и кальция.

Это: рыба, картофель, грибы, бобовые, колбаса, рис, макароны, консервированные огурцы, яичные белки. А также **фрукты:** черешня, финики, абрикосы, чернослив, персики, бананы. **Напитки:** чаи, фруктовые соки, гидрокарбонатные минеральные воды.

Помимо этого будущей маме советуют как можно больше солить пищу.

Не рекомендуются молочные продукты, минеральная вода, содержащая кальций, креветки, крабы, икра.

Ограничиваются кондитерские изделия, в состав которых входят яйца, молоко, а также зеленый салат, стручковая фасоль, сырая капуста, укроп, грецкие орехи, фундук, миндаль, арахис, какао, молочный шоколад.

Диета, «гарантирующая девочку», должна содержать минимум соли и сахара и столько же ионов калия и натрия. Следует отдавать предпочтение продуктам, богатым магнием и кальцием. **Такое сочетание обеспечивают:** молоко и молочные продукты, свежая рыба, мясо (в ограниченном количестве), раки, креветки, яйца (желтки), крупы, выпечка без соли и дрожжей, арахис, зеленые бобовые, перец, лук, томаты.

Фрукты – все, кроме слив, абрикосов, персиков, бананов, апельсинов, смородины, черешни. **Орехи** – миндаль, фундук, арахис (несоленые). **Мед и шоколад** можно есть сколько захочется. **Напитки** – какао, кальциевые минеральные воды, сок цитрусовых. Газированные напитки и консервированные соки **не рекомендуются.** ***Нежелательны:*** сыр, мороженое, кукуруза, любые консервы, пряные соусы, жареная картошка, копчености, маринованные огурцы, помидоры, чечевица, оливки, маргарин. Соль следует ограничивать, избегать употребления дрожжей и соды.

Влияние эмоций, которые испытывают будущие родители

Существует теория, согласно которой именно *настроение* будущих пап и мам «в самый интимный момент» влияет на конечный результат. Подтверждают это и опытные гинекологи, мнение которых строится на знании человеческой природы вообще и на соотношении гормонов в частности.

Многие ученые договорились до того, что женская яйцеклетка способна сама выбирать себе сперматозоид, которым желает оплодотвориться. По принципу: нравится – не нравится. Примерно о том же самом вещали древние китайские мудрецы,

предполагая, что во время зачатия энергия мужчины борется с энергией женщины, а имя победителя оглашает будущий младенец.

Китайцы утверждают, что это связано с тем, что мужчина во время акта подсознательно мечтает о своеобразном продолжении объекта любви, а женщина, мол, мечтает о компенсации ущербности своего тела. Поэтому тем, кто желает получить мальчика, придется любить даму изо всех сил. И в постели думать о ее удовольствии больше, чем о своем. А женщинам, желающим дочку, придется хоть на время внушить себе благоговение перед супругом.

Приверженцы этого мнения утверждают, что информация на этот счет есть также и в Талмуде, то есть, если женщина хочет, чтобы родилась девочка, она не должна испытывать оргазма, так как в этот момент происходит выброс щелочного секрета, который благоприятствует продвижению сперматозоидов с мужскими хромосомами.

Влияние знаков зодиака будущих родителей

Как вы знаете, астрология делит людей на 12 психофизиологических типов – 12 знаков зодиака. А сами знаки – на мужские и женские.

Мужские знаки: Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец и Водолей. **Женские знаки:** Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог и Рыбы. В многодетной Индии считается, что, чем больше знаков зодиака находится среди членов одной семьи, тем лучше для этой семьи и детей, в ней воспитывающихся. Дело в том, что в таком случае ребенок получается всесторонне образованным и приспособленным к жизни, ведь у него много астрологических учителей.

Первое магическое правило

Если женщина принадлежит к мужскому знаку зодиака, то чаще всего ее первый ребенок – мальчик женского знака зодиака или девочка. Правило симпатической магии становится еще показательнее, если и супруг в родительской паре принадлежит к мужскому знаку зодиака. В таком случае в этом браке должна родиться девочка.

Второе магическое правило

Если женщина принадлежит к женскому знаку зодиака, то, скорее всего, первым она родит девочку мужского знака зодиака или мальчика. Если и супруг в родительской паре принадлежит к женскому знаку зодиака, то вероятность рождения сына становится еще больше.

Оплодотворение в пробирке

По мнению специалистов, реальная возможность выбрать пол ребенка – это оплодотворение в пробирке в специальных лабораториях или клиниках.

Происходит это таким образом. Специалисты отделяют друг от друга сперматозоиды с X– и Y-хромосомами, маркируют, отбирают подходящий и соединяют с заранее взятой у женщины яйцеклеткой. Пара хромосом XX в оплодотворенной яйцеклетке означает, что родится девочка, XY – мальчик. Через некоторое время зародыш имплантируют в матку.

Этот метод применяется, когда есть угроза тяжелых наследственных заболеваний, связанных с определенным полом. Например, гемофилия передается исключительно мальчикам, так что оплодотворение в пробирке позволяет родителям иметь здорового ребенка – девочку. В некоторых странах этим методом пользуются и вполне здоровые пары, мечтающие о ребенке определенного пола. Эффективность метода составляет примерно 85 %. При этом получить искусственным путем мальчика легче.

Однако стоит эта процедура немало и далеко не всем доступно посещение центра по искусственному оплодотворению…

Подсказки астрологии. Каким будет ваш ребенок

ОВЕН
(21 марта – 20 апреля)
Стихия – Огонь.
Основная черта характера: бороться и быть первым.
Положительный характер: сильный, уверенный в себе, энергичный, независимый, предприимчивый, целеустремленный.
Отрицательный характер: импульсивный, своевольный, взбалмошный, эгоцентричный, хочет быть впереди всех любой ценой, непостоянный, грубый, самоуверенный.

Приготовьтесь к тому, что ваш ребенок потребует от вас много времени и внимания. Вам «достался» подвижный, активный и любопытный младенец. Знайте, что кроха плачет только по какой-то причине: либо он мокрый или голодный, либо не может дотянуться до игрушки, которая ему нужна сию минуту. Терпение ему абсолютно не свойственно.

Он чувствителен к температуре, поэтому в его комнате должно быть тепло, но не жарко.

Особенно нелегко вам придется, когда малыш начнет ползать и ходить. Его будет привлекать все новое, и поэтому он будет все хватать и стараться исследовать. Уберите подальше от него все опасные предметы, чтобы он не смог пораниться. Малыш-Овен любит карабкаться на лестницы, деревья, преодолевать препятствия, которые встретятся на его пути. Ограничивать его в физической активности вредно, поэтому разумно будет оборудовать для него спортивный уголок, где он мог бы тратить свою энергию, и почаще водить малыша на детскую площадку. Когда ваш ребенок подрастет, он полюбит спорт, так как он обожает соревнования.

Овны любят шумные игры. Они обожают барабаны и резко звучащие музыкальные инструменты: дудки, свистки, движущиеся механизмы. Чем более шумно и бурно проходит игра, тем для него интереснее. Овен отдыхает, бегая, прыгая,

соревнуясь и атакуя «противника». Просто необходимо найти безопасное место для вашего безрассудно храброго маленького Овна и отойти в сторону, если, конечно, вы не собираетесь носиться вместе с ним. Долгое же сидение на одном месте или необходимость придерживаться правил взрослых и жесткий контроль могут сделать его нервным и агрессивным.

Ваш ребенок любит быть первым. Однако если ему это не удается, то он быстро теряет интерес к данной деятельности и ищет другую, в которой мог бы преуспеть.

Детишки-Овны обычно развиваются быстрее, чем их сверстники. Ребенок-Овен может заговорить очень рано. Он учится быстрее в активном окружении. Малыш познает больше, бросаясь в бой, принимая вызов или оспаривая, доказывая что-либо.

Маленькие Овны всегда рвутся самостоятельно двигаться вперед. Но в то же время они легко ранимы. Поэтому обращаться с малышом нужно осторожно. Не слишком ограничивайте его, но в то же время давайте ему чувство защищенности. Больше доверяйте малышу, чтобы он полнее проявил свои способности.

Обращайтесь со своим ребенком твердо, но ласково. Учтите, что ему бесполезно читать нотации. Лучше всегда старайтесь увлекать его и направлять его неуемную энергию в полезное русло. Нельзя применять физическое насилие, надо постараться убедить его.

Приучайте малыша к дисциплине и порядку, научите его добиваться цели и не бросать начатое дело из-за трудностей. Кроме того, так как ребенок-Овен эгоцентричен, важно постараться научить его заботиться о других.

ТЕЛЕЦ

(21 апреля – 20 мая)

Стихия – Земля.

Основная черта характера: строить и защищать.

Положительный характер: упорный, настойчивый, постоянный, верный, решительный, трудолюбивый, самостоятельный, неторопливый. Любит комфорт, музыку, искусство.

Отрицательный характер: упрямый, медлительный, любит роскошь и удовольствия.

Совсем не просто быть родителями ребенка, рожденного под знаком Тельца. Все дело в том, что ваш малыш будет проявлять свойственное знаку упрямство.

Вы можете радоваться тому, как ваш ребенок добивается поставленной цели: строит домик из конструктора. Но рано или поздно он проявит недюжинное упорство в достижении цели, которая, с вашей точки зрения, вредна. Например, однажды он может заявить, что не хочет идти в детский сад потому, что ему там не нравится. И не пойдет! Если же вы потащите его туда силой, то будет вести себя так, что вам все равно придется его оттуда забрать. Крики и угрозы достигают обратного результата.

Не стоит тратить силы на борьбу «кто кого», так как это бесполезно. Лучше убедить ребенка, почему нужно поступать именно так, а не иначе, приведя аргументы, убедительные не только для вас, но и для него. Попробуйте также взывать к чувству справедливости, которое очень развито у Тельцов, – и ваши усилия будут вознаграждены, и вам не придется повторять одно и то же каждый день. Характер Тельца таков, что, приняв решение, он будет его придерживаться.

Есть у вашего ребенка черта, которая может раздражать и вас, и его воспитателей. По сравнению с другими детьми он нетороплив. Имейте в виду, что эта медлительность не от «вредности». Дело в том, что Тельцы (так же, как и другие люди, родившиеся под земными знаками – Девы и Козероги) все делают тщательно и не умеют спешить. Придется вам смириться с этой особенностью, хотя вам может быть и нелегко привыкнуть к такому замедленному темпу, особенно если вы сами огненный или воздушный «знак». Не торопите ребенка. Если вы будете нервничать и без конца покрикивать: «Быстрее, быстрее, ну что ты там копаешься?», ребенок тоже начнет переживать, и все будет валиться у него из рук. Лучше заранее рассчитать и отвести столько времени, сколько ребенку нужно, чтобы он чувствовал себя комфортно.

Маленький Телец думает и говорит осторожно, немного и неспеша. Гораздо больше, чем большинство детей, отвлекается от занятий. Не торопите его – он «обдумывает». Ему потребуется немного больше времени на запоминание, но зато и помнить он будет намного больше, чем другие. Малыш может не слишком быстро отвечать на ваши вопросы просто потому, что не любит поспешности ни в чем. И вы, рассказывая ему одну и ту же сказку,

не пытайтесь побыстрее закончить – малыш будет против, потому что отлично помнит все детали – он их «смакует».

Так же, как Девы и Козероги, Тельцы плохо переносят перемены в жизни. Очень привязаны к своему дому, родителям, родственникам, товарищам. Для ребенка-Тельца смена обстановки – большой стресс. Ему нелегко привыкнуть к новому распорядку, новому дому, новым товарищам. Даже став взрослым, он будет продолжать придерживаться принципа «лучше знакомое старое, чем незнакомое новое».

Тельцы трудолюбивы и деятельны. Любят мастерить, лепить, рисовать и готовить. Если они приступили к работе, то не успокоятся, пока не доведут дело до конца.

Относитесь к вашему ребенку с одобряющей поддержкой. Ваш малыш делает только то, что ему нравится. Хотите добиться от него чего-нибудь – готовьте что-нибудь вкусненькое в качестве награды за послушание. Вообще маленькие Тельцы любят поесть, поэтому нужно внимательно следить за их рационом.

С раннего возраста Тельцы очень практичны. Периоды же послушания в их жизни сменяются приступами лени.

Холод, жара или неудобства им не страшны, главное – хорошая компания. Стремление к лидерству будет толкать их на разные шалости.

БЛИЗНЕЦЫ

(21 мая – 21 июня)

Стихия – Воздух.

Основная черта характера: изобретать и общаться.

Положительный характер: интеллектуальный, быстро соображает и реагирует, способен делать одновременно несколько дел, общительный, изобретательный.

Отрицательный характер: непослушный, инфантильный, суетливый, нервный, противоречивый, непостоянный, берется за несколько дел одновременно и ни одно не доводит до конца.

Ваш малыш очень активный и впечатлительный. Он может вздрагивать от малейшего внезапного шума. Вам наверняка будет нелегко укладывать его спать. Чтобы напряжение не накапливалось, давайте ему возможность поспать подольше в выходной день. Не пугайте его, не оставляйте одного в темноте. Ему нельзя смотреть перед сном страшные фильмы и слушать страшные сказки.

Ребенок-Близнецы все время куда-то стремится, его интересует все новое. Он весьма способен, все схватывает на лету. Однако любое занятие ему быстро надоедает. Не доделав одного дела, он берется за другое. Вам придется запастись терпением, чтобы научить своего ребенка завершать начатое дело.

У вашего чада очень активный ум, поэтому важно позаботиться о том, чтобы у него всегда были интересные, увлекающие его занятия. Ребенок способен к иностранным языкам. Он может легко усвоить несколько уже в раннем детстве!

Имейте в виду, что скучающий Близнец может предпринять что-нибудь по собственной инициативе, и вам это может не понравиться.

Дети-Близнецы своеобразно упрямы. Если они не хотят чего-либо делать, они не будут вступать в открытый конфликт, но все-таки найдут способы увильнуть от нежелательных занятий.

Не стоит также принуждать его что-либо делать, иначе ребенок легко научится лгать. Если вы хотите от него чего-нибудь добиться, лучше объясните ему, почему это необходимо сделать. Обращайтесь с Близнецом как с умным, понимающим человеком, иначе он может потерять к вам уважение.

Поощряйте в малыше проявления чувства благодарности, так как оно не очень развито у детей этого типа.

Позаботьтесь о физическом развитии ребенка, хотя сам он может не проявлять никакого интереса к физкультуре и спорту. Ему полезен горный воздух и физическая активность на свежем воздухе.

РАК

(22 июня – 22 июля)

Стихия – Вода.

Основная черта характера: пророчество и воспитание.

Положительный характер: чувствительный, восприимчивый, с развитым воображением, ответственный, самостоятельный, заботливый и внимательный, отзывчивый, бережливый, осторожный, романтичный, тактичный.

Отрицательный характер: сверхчувствительный, мнительный, внушаемый, одинокий, несамостоятельный, скупой, боязливый, скрытный, язвительный, обидчивый.

Человек, рожденный под знаком Рака, может быть кем угодно.

Рачонок очень чувствителен и раним. Он не любит, когда его обижают или смеются над ним. Поэтому он нередко надевает ту маску, которую хотели бы видеть его близкие, чтобы защитить себя от вторжения в его внутренний мир. Из-за этого у разных людей может сложиться совершенно разное мнение об одном и том же ребенке.

Маленьким Ракам свойственна сверхчувствительность. Они очень остро реагируют на отношение к себе и поэтому эмоционально ранимы. Вам следует об этом всегда помнить. Уважайте секреты вашего малыша. Его нельзя пугать и угрожать ему. Над ним нельзя смеяться. Не навешивайте на ребенка ярлыков. Если вы будете говорить ему, что он лентяй и урод, то он таким и вырастет.

Кроме того, учтите, что ребенка, родившегося под знаком Рака, нельзя принуждать к общению с теми, кто ему не нравится, так как он может от этого заболеть.

Устраивайте своему ребенку сюрпризы и праздники. Он любит чудеса.

Имейте в виду, что ваш ребенок очень восприимчив к вашему настроению и, если вы нервничаете, сам начинает нервничать. Не ругайте и не наказывайте вашего ребенка, если он ведет себя не так, как вам хочется. Достаточно показать ему, что вы огорчены. Ваш ребенок чуток и никогда не захочет огорчать того человека, которого он любит.

В детстве Раки очень привязаны к маме и ходят за ней, не отпуская ее ни на шаг. Постарайтесь не слишком опекать вашего малыша и научите его самостоятельно принимать решения. Важно, чтобы детские страхи не переросли в бессознательные комплексы. Пусть малыш рисует то, чего боится, а потом торжественно выбрасывает свой страх.

Малыш знака Рак может впитывать информацию, подобно губке, и запоминать навсегда. У него отличная зрительная память. Его мышление основано на интуиции. Высказываться ребенку легче в доброжелательной обстановке. Малыш мыслит, учится и реагирует на эмоциональном уровне, поэтому подталкивать его включаться в соревнование не стоит.

ЛЕВ

(23 июля – 23 августа)

Стихия – Огонь.

Основная черта характера: власть, могущество.

Положительный характер: гордый, обладающий чувством собственного достоинства, искренний, артистичный,

доброжелательный, щедрый, гостеприимный, ответственный, серьезный.

Отрицательный характер: тщеславный, самонадеянный, требующий внимания и поклонения, капризный, эгоцентричный, сорящий деньгами.

Лев – маленький король, поэтому больше всего ему нравится повелевать. Если вы будете ему во всем потакать, то не удивляйтесь тому, что ваш ребенок превратится в маленького домашнего тирана.

Ваш малыш всегда хочет быть первым. Если из-за этого у него произошел конфликт со сверстниками, не наказывайте его. Не поощряйте в нем желание командовать всеми окружающими. Лучше взывайте к его чувству справедливости. Постарайтесь убедить его, что если сегодня в игре он был главным, то завтра очередь его товарища.

Ваш ребенок очень чуток к похвале. Поэтому непременно хвалите его за успех, и он будет стремиться заслужить похвалу еще раз.

Лев не любит одиночества. Ему постоянно нужны товарищи, с которыми он может проявить себя как лидер. Приглашайте сверстников своего ребенка в дом. И мальчики, и девочки – Львы умеют позаботиться о своих гостях и сделать так, чтобы каждому гостю было интересно. Эти дети добрые и щедрые, но в то же время эгоцентричные. Роль же гостеприимного хозяина или хозяйки поможет им развить в себе внимание к другим людям. Также ребенку будет полезно иметь домашних животных. Он с удовольствием станет командовать кошками и собаками и не будет страдать от одиночества и, кроме того, научится заботиться о ком-то еще, кроме себя.

Никогда не наказывайте своего ребенка физически. Его нельзя унижать и ругать в присутствии его товарищей.

Ваш ребенок – энергичен и жизнерадостен. Им движет любовь к удовольствиям и развлечениям. Ребенок временами очень подвижен. Имейте в виду, что не стоит ограничивать его активность.

Львы – сильные личности и могут добиться в жизни многого, если, конечно, их не одолеет лень. Вам следует с детства

приучать своего ребенка к строгому распорядку дня. Малыши любят приключения. Особенно, если в конце пути их ждет слава или что-нибудь вкусненькое, так как они – настоящие гурманы. Маленькие «цари зверей» уже с ранних лет проявляют чувство юмора. Им необходимы люди, которые будут ими восхищаться.

Ребенок-Лев любит быть в центре внимания. Занятия, результат которых нельзя продемонстрировать, кажутся ему бесполезными. Чем больше восхищения и одобрения встречают его рассказы, тем больше он будет стараться. Информацию Львенок воспринимает конкретно, а при пересказе может использовать и выразительную мимику, и театральные жесты – все для того, чтобы заинтересовать и поразить вас.

Львята любят музыку и театр. Поощряйте эти увлечения.

Ваш ребенок обладает привлекательностью и интуицией. Если вы научите его считаться с другими людьми и целеустремленно работать, то он сможет достичь больших успехов в жизни.

ДЕВА

(24 августа – 23 сентября)

Стихия – Земля.

Основная черта характера: критиковать и совершенствовать.

Положительный характер: спокойный, размеренный, работоспособный, внимательный к деталям, практичный, самоотверженный в работе, преданный, интеллектуальный, обладает развитым чувством долга.

Отрицательный характер: неэмоциональный, холодный, ограниченный, зацикленный только на работе, придающий большое значение мелочам, мнительный насчет своего здоровья, критичный, мелочный, беспокойный, суетливый.

Лучшее воспитание для вашего ребенка – пример. Так, если вам кажется, что ваш ребенок не очень щедр, обратите его внимание на щедрый поступок – свой или какого-нибудь знакомого.

Девы в основном рано начинают читать и писать. Они обладают активным умом, который постоянно требует пищи. Они любят интеллектуальные игры, такие как шашки и шахматы.

Ваш ребенок – осторожный мыслитель. Он внимательно слушает вас и не торопится высказываться. Возможно, вам придется не раз повторять одно и то же. Но не потому, что ребенок вас не понял, а для того, чтобы он просто смог убедиться, что запомнил все абсолютно правильно. Информация должна подаваться четко и последовательно. Малыш «коллекционирует» детали.

Девы критически относятся не только к окружающим, но и к себе, стремятся выполнить работу тщательно. В их руках спорится любое дело, их легко научить шить, вышивать, строгать, рисовать, лепить.

Ребенок-Дева живой и проворный, но в то же время более мирный и спокойный, чем другие дети. Он может производить противоречивое впечатление из-за чередования мягкости и раздражительности.

Имейте в виду, что ваш малыш очень раним. Друзьям он может простить все, кроме предательства.

Ребенок-Дева обычно застенчив. Он вряд ли признается, что нуждается в родительской ласке. Но вам стоит почаще его ласкать, иначе, когда он вырастет, у него могут возникнуть трудности в общении с противоположным полом. Хвалите своего малыша, убеждайте в том, что он милый, обаятельный.

Вашему ребенку необходим распорядок дня, который строго выполняется. Так же, как дети, рожденные под другими земными знаками (Телец, Козерог), Девы плохо переносят смену обстановки, поэтому постарайтесь устраивать своему ребенку как можно меньше перемен и проявляйте побольше теплоты и любви, даже если ребенок кажется вам малоэмоциональным.

Вашему ребенку полезно заниматься музыкой или каким-нибудь другим видом искусства. Эти занятия снимут нервное напряжение и расширят его кругозор.

ВЕСЫ

(24 сентября – 23 октября)

Стихия – Воздух.

Основная черта характера: судить по справедливости, совершенствовать.

Положительный характер: легкий, общительный, обаятельный, тактичный, терпимый, неконфликтный, способный найти во всем «золотую середину», с устойчивой системой ценностей.

Отрицательный характер: нерешительный, не способный к действию в ситуации выбора, не выносящий одиночества, с неожиданными перепадами настроения.

Дети-Весы обаятельны и спокойны. Они прирожденные эстеты. Поэтому игрушки не должны быть яркими, лучше – пастельных тонов. Ребенок не выносит бурной и мрачной музыки и любит тихую и мелодичную.

Особенно плохо на него влияют конфликты между родителями. От этого он даже может заболеть. Поэтому никогда не ссорьтесь при ребенке и не повышайте голоса в его присутствии. Также постарайтесь исключить такие методы воздействия на ребенка, как насилие, крики, шлепки.

Будьте готовы к тому, что у вашего малыша могут случаться неожиданные перепады настроения. Только что он громко смеялся, а сейчас вдруг сидит расстроенный и огорченный. Старайтесь, чтобы ребенок не ложился в постель в плохом настроении. Пусть он чувствует себя счастливым. Тогда он сможет спокойно заснуть.

Уже с ранних лет у Весов заметна склонность к «колебаниям», которым они могут предаваться в ущерб более продуктивным занятиям. Большинство Весов испытывают сложности в ситуациях выбора. Они так долго сомневаются в выборе правильного решения, что выбор иногда оказывается не нужен, так как с течением времени варианты отпадают сами собой. Нерешительность Весов порой переходит всякие границы. Своей медлительностью, нескончаемыми аргументами, неспособностью принять решение Весы могут довести людей решительных и нетерпеливых до белого каления. Поэтому учите его принимать решение. При этом не предлагайте ему слишком трудных задач, например, выбор из 3-х, 4-х возможностей. Предложите ему выбрать что-нибудь одно из двух.

Малыш-Весы не любит одиночество. Присутствие других людей, даже если они не вступают с ним в общение, успокаивает ребенка. Поэтому и учиться ему легко в небольшой компании или вместе с кем-нибудь из родителей. Играть ему гораздо приятнее вместе с другом. Правда, возиться в грязи он не станет даже за компанию.

Ему нравится атмосфера праздника. Поэтому, если в качестве отдыха вы предложите театр, выставки и музыкальные вечера, ребенок-Весы с удовольствием согласится. Он также любит приводить в дом друзей и сам ходить в гости. Не стоит его в этом

ограничивать, так как для него это необходимость.

Ребенок-Весы проявляет большой интерес к занятиям искусством. Особенно его привлекают рисование и музыка, которые успокаивают и радуют.

Ваш малыш не нуждается в наказаниях. Достаточно показать ему, что он вас огорчил. Ребенок-Весы не любит никого расстраивать, тем более родителей. Если вы ему спокойно объясните, что его действия кому-то наносят вред, он никогда не будет этого делать.

СКОРПИОН

(24 октября – 22 ноября)

Стихия – Вода.

Основная черта характера: управлять или инспектировать.

Положительный характер: целеустремленный, темпераментный, независимый, с развитой интуицией, способный проникнуть в суть любого явления, терпеливый, решительный, ответственный.

Отрицательный характер: упрямый в достижении личных целей, властолюбивый, собственник, ревнивец, своевольный, безжалостный, мстительный и скрытный.

Скорпиошки по натуре борцы и независимые натуры. Им все равно, что думают о них другие, они уверены в том, что сами знают, как поступать.

Малыш может то бурно радоваться, то сильно злиться. Успокаивать Скорпиошку придется всей семьей. От такого повышенного внимания малыш быстро научится командовать окружающими. Постарайтесь не потакать его капризам.

С ранних лет в вашем малыше проснется экспериментатор. Прячьте от него подальше спички и не подпускайте к розеткам. По характеру ваш ребенок максималист, не способный пойти на компромисс.

Маленькие дети имеют довольно сильно выраженные пристрастия и антипатии к еде. Лучше не воевать с ним, а довериться вкусу вашего ребенка, так как он интуитивно чувствует, что ему нужно, а что – нет.

Маленькие Скорпионы (особенно мальчики) довольно агрессивны и могут причинить другим боль. Вам нужно обязательно научить своего ребенка контролировать свои эмоции.

Если он сделал больно вам, сообщите ему об этом, но не отвечайте тем же, иначе он вырастет жестоким.

Мальчики любят играть с солдатиками. Наверняка вашему непоседе понравится барабан. Девочки обожают играть в мальчишеские игры.

Скорпиошки требовательны к своим друзьям и могут быть нетерпимыми. Постарайтесь мягко объяснить своему чаду, что у всех людей есть свои недостатки.

Скорпионов трудно воспитывать и, бывает, вам нелегко удержаться от наказания. Вы можете временно лишить своего ребенка каких-то привилегий, но ни в коем случае не применяйте физического или морального насилия. Если вы это сделаете, то рано или поздно он ответит вам тем же. Если, по вашему мнению, ваш ребенок неправ, используйте его способность рассуждать и доказывать. Будьте справедливыми, и тогда ребенок будет вас уважать. Имейте в виду, что обиду на вас из-за несправедливого наказания ваш малыш запомнит надолго, поэтому старайтесь контролировать собственные эмоции.

Научите своего ребенка умению прощать и видеть в жизни хорошее.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 21 декабря)

Стихия – Огонь.

Основная черта характера: совещаться и руководить.

Положительный характер: активный, открытый, дружелюбный, искренний, жизнерадостный, правдивый, свободолюбивый, справедливый, храбрый, любознательный, честолюбивый, целеустремленный.

Отрицательный характер: поверхностный, нетерпеливый, прямолинейный, нетактичный, любопытный, безрассудный, эгоистичный, инфантильный, любящий командовать.

Стрелец – очень живой, любознательный и общительный ребенок.

Когда малыш начнет ходить, он будет проявлять невероятную активность в доме и вне его, поэтому важно позаботиться о безопасности. Проводите со своим ребенком как можно больше времени на детской площадке и в парке.

Так же, как и люди, рожденные под огненными знаками – Овны и Львы, Стрельцы обладают повышенной энергией и

склонностью к лидерству. Они дружелюбны и оптимистичны. Но в отличие от Львов и Овнов Стрельцы способны признавать свои ошибки.

Дети-Стрельцы очень честны и правдивы. Помните о том, что они не прощают лжи окружающим, даже если это их родители. Но зато таких детей легче воспитывать, так как они не умеют обманывать.

Вам придется проявлять много терпения и изобретательности, чтобы приучить ребенка к порядку, чистоте и дисциплинированности. Необходимо что-нибудь придумать для того, чтобы сделать для него привлекательным чтение. Лучше чередовать умственные занятия с физической активностью, так как этих детей вредно ограничивать в активности.

Обычно дети-Стрельцы храбрые. Они мало чего боятся, и опасность может только подстегнуть их самолюбие.

Количество его «почему» вполне может превысить все ваши ожидания. Неполные ответы порождают новые вопросы, а жесткие правила только мешают. Малыш умудряется при минимуме занятий обладать обширными знаниями. Ребенку нужно обучающее окружение, в котором он может свободно задавать любые вопросы, обсуждать любые темы. Скорее всего, вы будете в курсе всех его интересов и планов и сможете предлагать ребенку соответствующую информацию.

Дети-Стрельцы всегда чем-то заняты. Они обладают веселым нравом и чувством юмора. Щедрость и искренность Стрельца нередко искушают других людей пользоваться им, не считаясь с его интересами. Стрельчата редко создают трудности своим родителям. Правда, если только те не пытаются их в чем-то сильно ограничивать.

Вашему ребенку необходима большая физическая активность. Ему нравится бывать на больших и открытых пространствах – ощущать свою связь с природой. Пешие или велосипедные путешествия ребенок воспринимает как открытие далеких и неизведанных стран. Малыш-Стрелец может бегать, прыгать, карабкаться по деревьям и плескаться в пруду до полного изнеможения, ведь игра – его родная стихия.

КОЗЕРОГ

(22 декабря – 20 января)

Стихия – Земля.

Основная черта характера: вперед маленькими шагами в избранном направлении.

Положительный характер: целеустремленный, трудолюбивый, осторожный, ответственный, постоянный, основательный, одинаково хорошо умеет командовать и

подчиняться.

Отрицательный характер: нудный, ограниченный, непреклонный, консервативный, негибкий, подозрительный, ревнивый, расчетливый, склонный к одиночеству, властолюбивый, меланхоличный.

Козерожки похожи на маленьких взрослых, так как они слишком серьезно относятся к жизни. Им не хватает чувства юмора и их нелегко рассмешить. Они все время напряжены. Поэтому ваша задача – научить своего ребенка расслабляться и смеяться. Старайтесь создать для него теплую обстановку.

Ваш малыш очень рано проявит редкое трудолюбие, которое в его характере связано с честолюбием и желанием командовать.

Ребенка нельзя назвать болтливым, так как он тщательно подбирает слова и не торопится высказываться. Все, чему он учится, должно иметь практическое применение, иначе он может отказаться заниматься. Ребенок должен все попробовать и проверить сам, прежде чем сказать или написать, поэтому не стоит его торопить. Получив задание, он будет выполнять его тщательно и сосредоточенно в течение долгого времени. Малыш не может действовать быстро.

Ребенок, родившийся под знаком Козерога, может долго держать в себе агрессию и не давать выхода напряжению, которое рано или поздно приведет к взрыву. Поэтому важно научить его направлять энергию в нужное русло и проговаривать обиды.

Если ребенку что-то непонятно, он будет приставать к взрослым с вопросами до тех пор, пока не докопается до истины.

Козерожки не любят большие шумные компании. Для них вполне достаточно 1–2 друзей. Не стоит заставлять своего ребенка принимать гостей или ходить в гости, если ему этого не хочется.

Иногда дети-Козероги развиваются медленнее, чем другие. Не стоит этого опасаться. Дело в том, что они продвигаются по жизни маленькими, но методичными шагами и рано или поздно приходят к успеху.

Зато вы вряд ли столкнетесь с проблемой дисциплины, так как такие детки с рождения обладают чувством ответственности. Они любят, когда с ними разговаривают, как со взрослыми.

Ваш ребенок любит спокойные игры и никогда не станет

устраивать столько шума, как дети, рожденные под знаками Овна, Льва и Стрельца.

Посещайте вместе с ребенком музеи и выставки. Это доставит ему удовольствие и принесет пользу.

ВОДОЛЕЙ

(21 января – 20 февраля)

Стихия – Земля.

Основная черта характера: поиск истины.

Положительный характер: независимый, оригинальный, общительный, постоянный, гуманист, упорный в поисках истины.

Отрицательный характер: эгоист, экстравагантный, нетактичный, болтливый, непостоянный, безответственный.

Все, что написано о Близнецах, большей частью относится и к Водолеям. Они обладают таким же активным умом, который нуждается в постоянной интеллектуальной пище. Если ребенку предстоит решить какую-нибудь задачу, он, помимо стандартных способов, наверняка захочет испробовать все возможные, в том числе и собственные оригинальные методы для достижения цели.

Дети, рожденные под знаком Водолея, в большинстве случаев неординарны. Они с раннего детства проявляют склонность к философским размышлениям.

Водолеи легко усваивают любую информацию. В отличие от Близнецов, Водолеи довольно упорны в достижении своей цели. Правда, это так, если только им интересно то, чем они занимаются.

Обратите внимание на важную особенность вашего ребенка: он может усваивать новые знания только в полном одиночестве. Поэтому желательно, чтобы ваш ребенок имел в доме собственную комнату.

Маленький Водолей обладает умом, способным быстро схватывать все новое и необычное. Его возбуждают перемены. А вот строгий установленный порядок вызывает скуку, протест и желание немедленно вырваться на свободу. Традиционный подход с жесткими правилами в обучении, скорей всего, не даст результата. Маленькому Водолею необходимо огромное пространство для развития свободного и своеобразного мышления. Его тянет ко всему нешаблонному, фантастическому. Ваш малыш переполнен множеством разнообразных идей, и его

детские затеи всегда отличаются оригинальностью.

Он не практик, а мыслитель. Эмоции на него не производят большого впечатления. Он склонен доверять разуму и логике. Давить на вашего малыша ни в коем случае нельзя, но не стоит и полностью предоставлять его самому себе. Лучше всего держаться на равных, помогая ему ориентироваться в своих устремлениях.

Имейте в виду, что традиционные волшебные сказки оставляют его равнодушным. Он любит научно-фантастическую литературу.

Ребенок-Водолей очень застенчив и робок. Однако, повзрослев, он станет душой компании. Обычно у Водолеев не бывает проблем со сверстниками. Ребята тянутся к ним, потому что с ними интересно. А вот сами Водолеи нередко делят людей на хороших и плохих. Объясните своему ребенку, люди устроены гораздо сложнее.

Дети-Водолеи чаще всего равнодушны к спорту. Постарайтесь все же приложить все усилия, чтобы ваш ребенок проводил достаточно времени на свежем воздухе и занимался физкультурой.

Учтите, что конфликты в семье между взрослыми очень вредно действуют на вашего ребенка, разрушая его нервную систему. Не стоит также ссориться со своим ребенком, если он проявляет упрямство или гнев. Оставьте его в покое, и через некоторое время он об этом забудет. Не реагируйте чересчур бурно на его экстравагантные выходки, так как ему просто хочется быть не похожим на других.

РЫБЫ

(21 февраля – 20 марта)

Стихия – Вода.

Основная черта характера: интерпретировать.

Положительный характер: гибкий, мягкий, эмоционально чувствительный, идеалистичный, религиозный, добрый, заботливый, готовый всегда прийти на помощь.

Отрицательный характер: нерешительный, плывущий только по течению или только против (не гибкий), поддающийся любым влияниям, непрактичный, печальный, пребывающий в мире грез, оторванный от реальности.

Ваш ребенок – тихий, миролюбивый и доброжелательный.

В еде у малыша-Рыбы могут быть странные симпатии и антипатии. Маме не следует расстраиваться и тем более кричать. Если хотите, чтобы ребенок съел предложенную вами пищу, придумайте какую-нибудь смешную игру. Ребенок развеселится и незаметно сделает то, что вы от него хотите.

Дети-Рыбы любят играть с водой, обожают волшебные сказки с чудесами и перевоплощениями.

Они не выносят шума, криков и насилия. Поэтому им не стоит смотреть перед сном телевизор, слушать грустную и мрачную музыку.

Вообще такие дети легко расстраиваются и огорчаются и могут из-за этого заболеть. Для них очень важна тихая обстановка. Им трудно общаться с шумными или жестокими людьми. Поэтому приглашайте в свой дом тех, кого малыш любит.

Ребенку бывает нелегко сосредоточиться на чем-то одном, принять определенное решение. Развивайте в нем способность принимать решение самостоятельно и настаивать на нем.

Чаще всего люди, рожденные под знаком Рыбы, способны ко всему на свете. Им полезно заниматься искусством, так как от этого у них улучшается настроение. Ребенку также полезно и приятно иметь домашних животных.

Учатся Рыбки легко. Однако иногда им не хватает уверенности.

Шлепками, криками и наказаниями вы никогда не достигнете цели в общении с ними. Зато мирно вы сможете уладить многие проблемы.

Отведите своему ребенку определенное место для занятий. Старайтесь, чтобы ваш ребенок придерживался твердого распорядка дня – это принесет ему пользу.

Имейте в виду, что дети, рожденные под знаком Рыбы, легко впитывают в себя как хорошие, так и плохие влияния. Поэтому родителям стоит следить за тем, кто его друзья.

Дети-Рыбы часто обладают творческими способностями и незаурядным интеллектом. Но характер у них непростой: они одновременно своенравны и неуверенны в себе, к тому же настроение у них часто меняется. Поэтому вам нужно набраться терпения.

Ваш малыш – мечтатель и фантазер. Он может избегать слишком шумных и напористых детей, но готов защищать тех, кто слабее, и все свободное время посвящать заботам о птичках, мышках, собачках. Возможно, вам придется заставлять его оторваться от книжки или телевизора и выйти из дома. Но, оказавшись на улице, он наслаждается красотой окружающего

мира и видит чудо в каждой травинке. Смело отправляйтесь со своим малышом на природу. Вы получите настоящее удовольствие от семейного похода по неизвестным тропам.

Приступаем к «созданию» ребенка

Если овуляторный цикл в порядке, менструации регулярные и нет никаких инфекций, то вам можно не бояться проблем и перестать предохраняться.

Не у всех пар получается зачать ребенка так быстро, как хотелось бы. Нормой считается наступление беременности в течение года при регулярной половой жизни супружеской пары репродуктивного возраста.

Успех супружеской пары зависит от многих обстоятельств. ***Во-первых,*** важна фертильность, или способность к зачатию. ***Во-вторых,*** плодовитость. Ее характеризует время, прошедшее с момента отмены контрацепции до наступления беременности.

На фертильность и плодовитость могут негативно повлиять разные причины. Среди них органические и функциональные отклонения со стороны органов малого таза как у мужчины, так и у женщины. Важен и психоэмоциональный фактор (стрессы, высокая загруженность на работе, ссоры в семье). Кроме того, большое значение имеют вредные привычки и пристрастия (склонность к употреблению алкоголя, курение). Известно, что у курящей женщиной по сравнению с некурящей на треть снижена плодовитость.

Ребенка возможно зачать в самом начале или в конце менструального цикла, хотя вероятность этого не столь высока, как в середине цикла.

Сперматозоиды, попадая во влагалищную среду, способны сохранять свою жизнеспособность в течение трех суток (при фертильной, то есть здоровой сперме и нормальной кислотной среде влагалища). После зачатия сперма имеет значение как гормональный фактор, так как содержит большое количество простагландинов.

Теперь, после того как вы скорректировали свое питание и образ жизни, посетили всех врачей, прошли все необходимые обследования и сделали прививки, следует расслабиться.

Прекратите измерять ректальную температуру, извещать мужа о днях, «когда можно». Лучше съездить куда-нибудь отдохнуть. Как раз в такое время женщины обычно легко беременеют.

Благоприятное время для зачатия

Если вы занимаетесь любовью в благоприятное для зачатия время, то ваш шанс забеременеть очень велик.

Идеальным считается день вашей овуляции. Вероятность зачатия – 40 %! За один-два дня до овуляции шансы забеременеть составляют 30–35 %. Если половой акт происходит за 4–6 дней до овуляции, эта вероятность уменьшается до 10 %. Дни после овуляции, а также после месячных нельзя, конечно, считать абсолютно бесплодными, но больше 2 % вам не даст даже самый либеральный сексолог.

Существует несколько способов определить день выхода яйцеклетки.

Арифметический

• В течение 6—12 месяцев нужно наблюдать за своим месячным циклом и записывать даты его начала и окончания, а также длительность. Теперь вы готовы к вычислениям.

• Вычтите 18 из самого короткого и 11 из самого длинного цикла. Например, ваш самый короткий цикл составляет 25 дней, а самый длинный – 30: 25–18 = 7; 30–11 = 19. Значит, зачатие наиболее вероятно с седьмого по девятнадцатый день цикла. Этот способ весьма приблизительный.

Термический

• Ежедневно утром, не вставая с кровати, измеряйте ректальную температуру (в прямой кишке) и отображайте данные на графике. Делать это нужно в течение 3–6 месяцев. Это вполне достаточный срок, чтобы установить закономерность колебаний. В день овуляции температура достигает самой низкой точки, а потом снова возрастает.

• Для оплодотворения наиболее благоприятны 4–6 дней до овуляции и последующие 1–2 дня после повышения температуры. Всего таких наиболее вероятных для зачатия дней, включая день овуляции, получается от 5 до 9.

• Овуляция у большинства женщин происходит за 12–13 дней до начала следующей менструации (при регулярном цикле длиной в 26–28 дней). Этот способ довольно надежный, но долгий и неэстетичный.

Сенсорный Ваши влагалищные выделения тоже могут подсказать день наступления овуляции. В это время они становятся более жидкими и менее вязкими, чем обычно.

Лучше всего делать выводы о наступлении овуляции, используя все 3 вышеперечисленных метода.

Химический

• Доктора знают, что у женщин в зависимости от дня менструального цикла изменяется уровень гормона эстрогена в слюне и в других секретах.

• В первой половине цикла его уровень постепенно повышается, достигая максимума в день овуляции (выхода зрелой

яйцеклетки из фолликула яичника), а затем начинает снижаться.

• Ученые заметили интересную связь – чем выше в организме уровень эстрогенов, тем больше в слюне содержится хлорида натрия (поваренной соли). Если нанести каплю слюны на стекло, при ее высыхании происходит кристаллизация соли в форме листьев папоротника. Выяснилось, что феномен кристаллизации появляется за 3–4 дня до наступления овуляции, наиболее ярко проявляется в день овуляции, а затем через 3–4 дня пропадает, то есть перистый папоротник под окуляром микроскопа возникает исключительно в благоприятные в плане зачатия дни, а в бесплодные – исчезает (в этот период кристаллизации нет, и в окуляр микроскопа видна картинка в виде точек и гальки).

• Так что вам нужно лишь приобрести микроскоп. Сейчас на рынке представлены разнообразные приборы для определения дня овуляции. Для получения результата вам просто надо нанести каплю слюны на окуляр, просушить в течение нескольких минут, а потом посмотреть в мини-микроскоп, включив подсветку. Отличить рисунок в виде папоротника от простых точек сможет любой непрофессионал.

• Кроме того, существуют специальные тесты на овуляцию, которые можно приобрести в аптеке. Они «выдают заключение» по моче или по слюне. Индикатор реагирует на эстроген.

• Это простой и довольно надежный способ «отловить» овуляцию.

Визуальный

• В медицинских центрах овуляцию отслеживают с помощью УЗИ (5—6-й, 9—10-й, 12—14-й день цикла). Эта методика позволяет предсказать не только день, но и, с большей или меньшей точностью, даже час овуляции. К тому же он показывает, в правом или левом яичнике зреет яйцеклетка. Это важно, если у женщины в одной из маточных труб спайка, и, следовательно, оплодотворение с «неправильной» стороны становится невозможным.

• Этот способ очень надежный (практически 100 %), но довольно дорогостоящий.

Как правило, на 3 овуляторных цикла приходится 1 ановуляторный, или нефертильный, когда яичники отдыхают.

Благоприятные дни у мужчин

У мужчин тоже существуют «благоприятные дни». Вернее, времена года. Наиболее насыщенной половыми клетками сперма бывает в начале весны и в конце осени. А подвижность сперматозоидов достигает пика в конце лета или в начале осени.

Идеальный ритм сексуальных контактов

Идеальный ритм сексуальных контактов с целью

воспроизведения – через день. Дело в том, что сперма состоит из двух частей: семенной жидкости и плавающих в ней сперматозоидов. А при слишком частых контактах сперматозоиды не успевают созревать, и сперма становится стерильной.

Предварительные ласки

В то время, когда вас ласкает любимый мужчина, в вашем мозгу начинают вырабатываться эндорфины (гормоны удовольствия). В результате запускается сложная цепочка гормонов, размягчается шейка матки, появляется шеечная слизь… С пути сперматозоида, который стремится к цели, убираются все преграды.

Отсутствие искусственной смазки

Учтите, что любая искусственная смазка может содержать спермициды (вещества, убивающие сперматозоиды). Смазки же на жировой основе, например вазелин, нарушают микрофлору влагалища и мешают продвижению сперматозоидов.

Правильные позы во время секса и после него

Важно, чтобы пенис проник как можно глубже во влагалище и чтобы как можно больше спермы осталось у вас внутри.

Если вы закинете ноги на плечи партнеру, то сохранность спермы и, следовательно, вероятность зачатия, сильно повысится. А вот от секса стоя и позы «наездницы» в благоприятные дни лучше отказаться.

Кроме того, поза после секса важнее, чем поза во время него. Сексологи рекомендуют после полового акта встать в позу «березки» или полежать полчаса на спинке.

Одновременный оргазм

Одновременный оргазм способствует зачатию. Мышцы влагалища, сокращаясь при разрядке, действуют как мощный пылесос, увлекая семенную жидкость вверх навстречу яйцеклетке. Такое явление значительно увеличивает шансы женщины забеременеть.

Народные советы

Существуют «народные советы», как достичь желаемого. Давайте разберемся, насколько они соответствуют действительности.

1. Заниматься сексом полезно во время восхода солнца

• Это так. Гинекологи считают, что яйцеклетка наиболее активна в 5 часов утра.

• Имейте в виду, что в разное время года рассвет наступает в разное время, поэтому лучше ориентироваться на часы, а не на восход солнца.

2. Надо переехать поближе к реке или пруду

• Как ни странно, но переезд в это место может помочь. Дело

в том, что в воздухе возле водоемов содержится много так называемых аэроионов – мельчайших воздушных частиц, которые ускоряют деление клеток. Соответственно, у женщины будет созревать больше яйцеклеток, а у мужчины увеличится количество сперматозоидов.

3. Класть грелку на живот женщины после близости

• От тепла расширяются сосуды, более активным становится приток крови, ускоряются обменные процессы и реакции. В результате женская и мужские клетки начнут быстрее двигаться навстречу друг другу.

• Конечно, не стоит рассчитывать только на грелку, но можно попробовать в качестве дополнительного средства.

4. Мужчинам перед контактом пить отвар травы девясила

• Этот метод достаточно действенный. Девясил меняет состав семенной жидкости – она становится более живучей (увеличивается количество ферментов, которые как бы консервируют сперматозоиды). А это значит, что, попав во влагалище, сперматозоиды сохраняют свою активность не 3 дня, а неделю. В результате при этом увеличивается вероятность зачатия.

ВАЖНО!

Ежедневное употребление четырех чашек кофе или других напитков, содержащих кофеин, снижает вероятность зачатия на 26 %!

Расслабляемся и ждем

Закон жизни гласит: только при полном душевном покое и гармонии любовь подарит свой самый важный плод – здорового и красивого ребенка. Поэтому вам необходимо привести свой дух к равновесию и покою. Если вы будете напряжены и озабочены мыслью о зачатии, у вас могут возникнуть серьезные затруднения с возникновением беременности.

Важно не волноваться, не напрягаться, а иметь чуть-чуть расслабленную, почти ленивую уверенность в успехе. Есть даже такое понятие – «психологическое» бесплодие. Ученые выяснили, что когда женщина скована страхом, негативными переживаниями, это сказывается на репродуктивной системе, тормозя наступление овуляции и препятствуя зачатию. Получив сигнал тревоги, организм бросает все силы на борьбу со стрессом, и главным для него в этот момент становится выжить, а не плодиться. Вы не осознаете этого, но мозг дает команду отложить зачатие до лучших времен. Так что, если заниматься любовью не

хочется, но этот день благоприятен для зачатия, и поэтому вы решаете «приступить к делу», никакой физиологической готовности к зачатию можете не ждать: смазка окажется скудной, мышцы – напряженными. Организм будет протестовать против несвоевременного мужского «вторжения». А вот если все происходит по обоюдному согласию, то в женском организме активизируется выработка эндорфинов и других гормонов, которые делают шейку матки мягче, а влагалище – более увлажненным. В результате сперматозоидам проще проникнуть внутрь. Еще в XVII веке итальянский врач Карло Музитано писал в своем трактате: «Во время полового акта необходимо сдерживаться от каких-либо печальных мыслей, чувства горя, страха и сильного гнева, поскольку эти пристрастия являются причиной бесплодия… Желательно ощущать такие эмоции, как радость, удовлетворение, нежность, – словом, то, что делает людей счастливыми».

В благоприятные дни попробуйте первой проявить инициативу. Пусть это будет не приказ: «Пошли делать мальчика», а «сплошные эротические радости»: массаж, теплая ванна при свечах…

Чтобы добиться душевного равновесия, займитесь чем-нибудь интересным. Хоровое пение, восточные танцы, занятия йогой, плавание… все что угодно. Стоит только женщине смириться с мыслью, что стать мамой у нее пока не получается, и начать жить другими проблемами, как нередко наступает беременность!

Бесплодие

Что называют бесплодием

Бесплодие – отсутствие беременности в семье в течение одного года (если женщине меньше 35 лет) и полугода (если женщина старше 35 лет) после начала регулярной половой жизни без предохранения. Регулярной половая жизнь считается при наличии интимных контактов не реже 2 раз в неделю.

Бесплодие относится не к одному человеку, а к паре супругов, поэтому правильнее это состояние называть бесплодным браком. Примерно в трети случаев детородная функция (фертильность) снижена и у мужа, и у жены. А бывает и так, что в 20 случаях из 100 у обоих супругов идеальные показатели репродуктивной функции, а беременность все же не наступает.

Бесплодие бывает первичным и вторичным. Первичное – если у женщины никогда не было беременностей, вторичное – если у женщины была хотя бы одна беременность.

О женском бесплодии говорят, если причиной бесплодного брака являются те или иные нарушения в организме женщины, о мужском – когда женщина здорова, а у мужчины наблюдается резкое снижение оплодотворяющей способности спермы. При сочетании женского и мужского бесплодия говорят о комбинированной форме бесплодия. В случае, когда у обоих супругов нормальные показатели репродуктивной функции, однако специальные пробы указывают на их несовместимость, последняя рассматривается как особая форма бесплодного брака, которая требует специального подхода при определении тактики лечения. Кроме того, бесплодие может встречаться и среди совершенно здоровых и хорошо совместимых супружеских пар. В таком случае даже полное обследование не позволяет определить его причину. Тогда ставится диагноз бесплодия неясного происхождения.

ВАЖНО!

По статистике, бесплодием по разным причинам страдают миллионы людей. Каждой пятой супружеской паре, чтобы зачать ребенка, требуется больше года, а каждой десятой – более двух лет.

Причины бесплодия у женщин

Таблица

Вид бесплодия	Суть отклонения	В чем выражается	Чем вызвано	Как лечится
Эндокринное	■ нарушение процесса созревания яйцеклетки; ■ отсутствие овуляции (ановуляция)	■ задержки менструации (олигоменорея); ■ отсутствие менструации более 6 меся-	■ нарушение функции щитовидной железы, гипофиза; ■ сахарный диабет;	■ гормональные препараты; ■ стимуляция овуляции

		цев (аменорея); ■ повышенное оволосение	■ заболевания печени, почек, надпочечников; ■ поликистоз яичников	
Трубное	■ непроходимость маточных труб	■ бессимптомно	■ врожденные аномалии; ■ перенесенные ранее венерические инфекции; ■ аборты	■ лапароскопия; ■ ЭКО
Бесплодие на фоне гинекологической патологии	■ разрастание слизистой матки (эндометриоз); ■ спаечный процесс в брюшной полости; ■ миома матки, полипы	■ часто бессимптомно	■ использование ВМС; ■ аборт; ■ стрессы; ■ резкое похудение; ■ возраст	■ медикаментозное лечение; ■ лапароскопия; ■ ЭКО
Иммунологическое бесплодие	■ несовместимость спермы мужа со слизью шейки матки (организм производит антитела, которые уничтожают сперматозоиды)	■ бессимптомно	■ явление не изучено	■ плазмаферез; ■ искусственная инсеминация; ■ ЭКО
Абсолютное бесплодие	■ отсутствие матки, яичников или маточных труб; ■ аномалии развития половых органов	■ нарушения полового созревания; ■ аменорея	■ врожденные аномалии	■ реконструктивно-пластическая операция; ■ суррогатное материнство

Причины бесплодия у мужчин

• К мужскому бесплодию может привести перенесенная

свинка.

• У каждого 5—7-го бесплодного мужчины причиной его бесплодия явилась травма яичек при занятиях спортом, преимущественно в подростковом возрасте.

• Практически у половины страдающих бесплодием мужчин резко снижена продукция спермы вследствие варикозного расширения вен мошонки (варикоцеле). Для решения этой проблемы специалисты Колумбийского университета разработали специальный хирургический метод лечения, который вскоре будет проводиться в большинстве госпиталей США.

• Излишний вес.

ВАЖНО!

У многих супружеских пар, считающихся бесплодными, зачатие происходит многократно, но оплодотворенная яйцеклетка (или зародыш) почти сразу погибает. Часто это происходит из-за самопроизвольного аборта или из-за того, что оплодотворенной яйцеклетке не удается успешно внедриться в стенку матки, а не из-за бесплодия как такового.

Если диагноз «бесплодие» оправдан

Честно говоря, эта проблема омрачает жизнь многим семьям. Особенно из-за нее страдают женщины. Ведь в подсознании у них «живет» мысль: «детей нет, поэтому вся жизнь прошла зря».

Прежде всего подумайте о том, что отсутствие у вас родных детей – еще не конец света. Врачи говорят о том, что на сегодняшний день около 30 % мужчин бесплодны, а среди женщин этот процент еще выше.

На самом деле это не случайно. Просто таким образом наша планета, являющаяся живым организмом, старается отрегулировать количество людей, населяющих ее. Ведь Земля перенаселена, и ей тяжело. Так что не терзайте себя понапрасну. Если вам очень хочется малыша, возьмите его из детдома. Вы даже представить себе не можете, как счастлив он будет обрести добрых и ласковых родителей.

Кстати, весьма нередки случаи, когда бездетные семейные пары на протяжении многих лет безуспешно пытались завести ребенка пока наконец не усыновляли кого-нибудь. Не проходило и месяца, как женщина становилась беременной. Так происходило, потому что ее переставало мучить тягостное чувство отсутствия детей.

Ваш организм устроен очень мудро и сам знает, что лучше для вас. Все происходит для вашего блага. Постарайтесь

избавиться от чувства вины и живите полноценной жизнью.

Решение проблемы

Обследования

ВАЖНО!

Следует пройти обследование, если беременность не наступает в течение года регулярной половой жизни у женщины до 35 лет и полугода – после 35 лет.

Обратитесь к гинекологу-эндокринологу. Если вы будете доверять врачу и выполнять все его предписания, то вероятность успеха лечения очень высока. При первой же беседе с доктором обсудите план лечения: какой будет первая процедура, на что она направлена, что делать, если не будет результата. Вы должны понимать, видит врач перспективу или нет.

Обследовать мужчину проще и дешевле и, кроме того, важно сразу исключить вариант, когда беременность не наступает по вине супруга. Тогда уже, если по-прежнему не происходит зачатия, можно начинать длительное и дорогостоящее обследование женщины, ведь причин женского бесплодия почти в 2 раза больше, чем мужского. Для того чтобы обнаружить истину, необходимо пройти огромное количество проверок и анализов.

Итак, если выяснилось, что у мужа все в норме и проблема именно в женском организме, в зависимости от выявленной причины бесплодия врач назначит способ ее устранения.

ВАЖНО!

Вам стоит набраться терпения, так как назначенное лечение может не сразу привести к ожидаемому результату. Если не поможет один способ, придется пробовать другой, третий…

Схема попыток достижения оплодотворения

Если врачи не обнаружили никаких отклонений в репродуктивном здоровье пары после полного обследования, ей предлагают схему попыток достижения оплодотворения. В эту схему входит стимуляция овуляции, внутриматочная инсеминация, экстракорпоральное оплодотворение. Такие технологии могут применяться в разных сочетаниях.

Стимуляция овуляции

• Так называют использование лекарственных препаратов для получения сразу нескольких зрелых яйцеклеток в течение одного менструального цикла, что повышает шансы оплодотворения.

• Это могут быть гормональные, противовирусные препараты, имму-нокорректоры. Во время лечения ведется ультразвуковой контроль за ростом фолликула (яйцеклетки) и реакцией

эндометрия. Если в течение первого менструального цикла не удается добиться цели, в следующем назначается уже новый, скорректированный курс.

• Стимуляцию овуляции можно повторять в течение 3–6 менструальных циклов.

Внутриматочная инсеминация (ВМИ)

• Часто виной тому, что женщина не может забеременеть, бывает несовместимость супругов (иммунологическое бесплодие). В этом случае организм женщины отторгает именно сперму мужа.

Такая пара может воспользоваться методикой вспомогательной репродукции, одной из которых является искусственная инсеминация.

• В естественном цикле или на фоне гормональной стимуляции овуляции в период овуляции женщине вводят предварительно подготовленную сперму мужа, после чего оплодотворение происходит естественным путем.

• Искусственную инсеминацию проводят 2–3 раза в течение одного менструального цикла.

• Таким же образом решается проблема и в случае, если у пары выявлен резус-конфликт или имеется риск наследственных заболеваний со стороны мужа, или он признан абсолютно бесплодным (в этом случае вместо спермы супруга женщине вводится сперма донора).

ВАЖНО!

В условиях обязательного медицинского страхования обследования, необходимые для выяснения причины бесплодия, являются бесплатными. Однако не все учреждения здравоохранения имеют необходимое для обследования оснащение, и тогда женщину направляют в более крупные центры или предлагают пройти обследование в коммерческих центрах.

Стимуляцию овуляции и внутриматочную инсеминацию также возможно выполнить в рамках обязательного страхования.

Метод ЭКО – зачатие в пробирке

Кому может помочь ЭКО

В некоторых случаях просто физически невозможно добиться естественного оплодотворения. Например, при полной непроходимости или отсутствии обеих маточных труб.

Показанием для ЭКО могут быть не только женские, но и мужские проблемы. Если мужчина до брака перенес вирусную инфекцию, которую недолечили, у него может развиться непроходимость семявыносящих канальцев. В этом случае делают

пункцию яичка, получают сперматозоид и вводят его в яйцеклетку супруги. А когда развивается эмбрион – подсаживают его женщине в полость матки. Через две недели делают анализ крови и смотрят: беременна пациентка или нет.

Сегодня ЭКО проводят при любой форме бесплодия. При безуспешном лечении различных форм бесплодия в течение 1,5–2 лет рекомендовано ЭКО как наиболее эффективный способ достижения беременности (в среднем 30–40 % с первой попытки).

Что такое ЭКО

Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) переводится как «вне тела». Принцип метода состоит в следующем: заменить функцию поврежденных маточных труб процессом, проходящим в лабораторных условиях, который максимально приближен к естественному по всем показателям. Таким образом, «встреча» сперматозоидов и яйцеклетки происходит не в организме женщины, а в «пробирке», и потом эмбрионы переносятся в матку матери.

ВАЖНО!

Эффективность ЭКО не превышает 50 %, поэтому в случае неудачи нужно продолжать попытки. Ограничений по количеству ЭКО нет. В основном в результате ЭКО появляются близнецы.

После 40 лет, по статистике, эффективность ЭКО составляет около 10 %.

Этапы проведения ЭКО

Подготовка

• Подготовка к проведению программы ЭКО занимает 1–2 месяца. В это время проводятся инфекционное и гормональное обследования, в ряде случаев, если это необходимо, проводятся консультации эндокринолога, маммолога, андролога и других специалистов.

• Вся программа проводится амбулаторно. Анализы и обследования для каждой пары определяют по результатам приема.

Первый этап

• С помощью специальных препаратов под контролем УЗИ проводят стимуляцию овуляции. Врач-репродуктолог отслеживает рост и созревание фолликулов в яичниках, определяет дозировки препаратов и длительность стимуляции.

• Раз в сутки женщине делают инъекцию препарата, стимулирующего рост фолликулов.

Второй этап

• Также под контролем УЗИ, с использованием кратковременного внутривенного обезболивания, производят пункцию фолликулов через стенку влагалища. Женщине делают внутривенный укол, она засыпает, у нее забирают несколько яйцеклеток, созревших после стимуляции.

• Все полученные яйцеклетки оплодотворяются спермой мужа (или донора). Для оплодотворения отбирают самые здоровые сперматозоиды, которые осторожно помещаются в специальные чашки с яйцеклетками.

Третий этап

• Этот этап – эмбриологический. Он продолжается 2–5 дней.

• В это время отслеживается развитие эмбрионов, их количество и качество, определяется оптимальный день для переноса эмбрионов в полость матки.

Четвертый этап

• Во время этого этапа происходит перенос эмбрионов. Это безболезненная процедура, которая проводится под контролем УЗИ с помощью специального катетера для переноса эмбрионов. Чаще всего она проводится на 3-и или 5-е сутки развития эмбрионов.

• Во избежание многоплодной беременности в полость матки переносят не более 2 эмбрионов. Три эмбриона могут быть перенесены только в исключительных случаях. Например, после перенесенных операций на матке, при нескольких неэффективных программах ЭКО в прошлом, женщинам старше 40 лет, когда шансы на успешную имплантацию эмбрионов в слизистую матки значительно снижены.

• После этого врач назначает женщине специальные препараты для поддержки потенциальной беременности, которые нужно принимать 12–14 дней, пока не будет известен результат проведенной программы. Через две недели после переноса эмбрионов женщина сдает анализ крови на беременность. Если она подтверждается, то еще через неделю проводится УЗИ, чтобы определить наличие одного, двух или иногда трех плодных яиц в полости матки.

ВАЖНО!

Многоплодная беременность является своеобразным «осложнением» программ ЭКО. Репродуктологи всего мира озадачены поисками возможных путей решения этой проблемы.

Случаи, когда ЭКО противопоказано:

♦ врожденные пороки развития или приобретенные деформации полости матки;

♦ соматические и психические заболевания, препятствующие

беременности и родам;

- ♦ опухоли яичников;
- ♦ доброкачественные опухоли матки, требующие операции;
- ♦ острые воспалительные заболевания любой локализации;
- ♦ злокачественные новообразования любой локализации.

Донорство в ЭКО

Существует банк половых клеток – сперматозоидов и ооцитов (яйцеклеток).

В настоящее время в России спрос на донорские ооциты значительно превышает предложение. Возможно, это связано с тем, что прежде всего женщина стремится реализовать себя в учебе, потом в работе и только потом задумывается о деторождении. Нередко это происходит к сорока годам. Но в это время яичники работают хуже или не работают совсем, поэтому собственные ооциты уже невозможно использовать. В таких случаях использование донорских яйцеклеток – единственный выход. Донорские яйцеклетки помогут и молодым женщинам, которым были удалены яичники по каким-либо медицинским показателям.

Донорами яйцеклеток являются женщины до 30 лет, которые имеют хотя бы одного здорового ребенка старше 1 года. Они проходят полное клиническое, генетическое и ультразвуковое обследование, их консультирует психиатр. Если женщина подходит в качестве донора ооцитов, то ее данные (возраст, рост, вес, цвет глаз, группа крови и т. д.) размещаются в базе данных клиники под специальным кодовым номером, так как донорство половых клеток является анонимным.

Случается, что эякулят мужчины совсем не содержит сперматозоидов или использовать сперматозоиды невозможно из-за генетических нарушений, несовместимых с рождением нормального потомства. В таких случаях используют донорскую сперму.

Финансирование ЭКО

ВАЖНО!

Процедура экстрокорпорального оплодотворения только в некоторых регионах страны может быть бесплатной для достаточно ограниченного числа пациентов.

С 2006 г. в России начала действовать программа федерального финансирования высоких технологий, в том числе и ЭКО. В связи с этим у гораздо большего числа бесплодных пар появилась возможность провести ЭКО бесплатно.

Для этого, прежде всего, пара должна обратиться к

участковому гинекологу, получить список необходимых документов. После того как пара их соберет, ей предстоит пройти собеседование в Минздравсоцразвития. После этого специальная комиссия выносит решение о возможности проведения бесплатного ЭКО. В случае положительного решения пара направляется в конкретную клинику, которая проводит данные программы.

В России возможность проводить бесплатные программы ЭКО получили несколько клиник репродукции.

ВАЖНО!

Согласно приказу Минздравсоцразвития Московской области от 29.08.2007 г. услуга предоставляется парам, состоящим между собой в зарегистрированном браке и не имеющим общих детей по причине женского бесплодия, при условии, что женщине не более 38 лет. В рамках этой программы Правительство Московской области финансирует жителям региона проведение 2 попыток ЭКО. При положительном решении пара проходит обследование по месту жительства и направляется в рекомендованную клинику ЭКО.

Консервативные методы лечения

Лечебные грязи Грязелечение может помочь только при определенных видах бесплодия: при непроходимости труб, в некоторых случаях ановуляции.

Лапароскопия

• Если консервативные способы лечения не приносят результатов, то применяется операция, которую проводят без разреза брюшной полости. Такое исследование и лечение называется лапароскопией. Состоит она в следующем: через 3 небольших прокола в полость вводят лапароскоп (видеокамеру) и инструменты. Сложная аппаратура позволяет отслеживать весь ход операции на экране монитора.

• На первом этапе проводится диагностика, в ходе которой выясняются причины бесплодия. Второй этап операции состоит в их устранении. Например, проводится рассечение спаек между органами, удаление миом матки и т. д. После этого вероятность наступления беременности повышается во много раз.

Народные средства

• В разных странах с давних времен существовали народные способы избавления от бесплодия. Так, в Южной Америке женщины лечились с помощью матэ, китайцы отдавали предпочтение блюдам из креветок с имбирем, в России чудодейственные свойства приписывались семенам дягиля

(дудника).

• Помимо этого, в народе бытует мнение, что для наступления беременности нужно выпить стакан грудного молока.

Суррогатное материнство

• Если женщина по состоянию здоровья не способна выносить ребенка самостоятельно, мужа нет или он не способен к деторождению, можно воспользоваться донорским банком спермы или яйцеклеток.

• Решиться на программу по суррогатному материнству – непросто, и в первую очередь с психологической точки зрения, ведь твой малыш будет расти не в твоем теле! Но иногда это единственный выход. Биологическая мама сможет наблюдать за ходом беременности суррогатной мамы и присутствовать при родах, чтобы услышать первый крик своего малыша.

• Если ребенок от двух родителей зачат в пробирке путем ЭКО, теоретически полученный эмбрион можно подсадить любой здоровой женщине. Такой метод был назван суррогатным материнством.

• Официально суррогатными мамами становятся здоровые женщины до 35 лет, у которых уже есть собственный ребенок.

• По закону суррогатная мать имеет право оставить рожденного ею ребенка себе. Поэтому, если семейная пара решается на эту крайнюю меру, лучше всего поискать суррогатную мать среди родственниц. Тогда в любом случае ребенок останется в семье.

• Если суррогатное материнство – единственный шанс иметь ребенка, то остается либо отказаться от своего счастья, либо соглашаться на суррогатное материнство. И если финансовая база позволяет, то надо решаться не рассуждая. Ведь чем старше женщина, тем меньше шансов на успех.

Законодательная база

Программой суррогатного материнства может воспользоваться только супружеская пара, чей брак зарегистрирован до имплантации эмбриона сурматери.

В ходе ЭКО по программе суррогатного материнства переносится эмбрион, полученный из генетического материала обоих супругов. Никакие другие варианты получения эмбриона – при помощи донорской яйцеклетки или донорской спермы – под определение «суррогатное материнство» не попадают и законом не защищаются.

ВАЖНО!

Российское законодательство не предусматривает платы за услуги суррогатной матери. Поэтому в договоре с сур-

матерью имеет смысл указывать только оплату дополнительного питания, жилья, медицинского обследования, родоразреше-ния и восстановления здоровья по завершении процесса.

Овен
(21 марта 20 апреля)

• Забеременев, женщина-Овен чувствует прилив энергии. Она не снижает свой темп, а порой даже «ускоряется», нагружая себя делами. При этом она игнорирует советы врачей и родных. Восстановить силы ей помогает спорт, особенно плавание или специальные упражнения.

• Ей важно беречь себя, не делать резких движений, так как из-за них у нее случаются ушибы, ожоги и растяжения.

• Очень полезны поездки. Они подарят заряд сил и новые впечатления.

Телец
(21 апреля 20 мая)

• Будущая мама-Телец весьма ответственно относится к своей беременности. Она старается наладить режим, условия отдыха и питание.

• У женщин-Тельцов нередко бывает токсикоз. В этом случае может помочь самовнушение. Говорите себе, что теперь вы придерживаетесь здорового питания. Чтобы получить удовольствие от еды, попробуйте красиво сервировать стол, разнообразить блюда.

• Еще не рожденному малышу и его маме важна забота будущего папы. Следует ежедневно проявлять нежность и ласку, поглаживать растущий животик.

Близнецы
(21 мая – 21 апреля)

• Близнецы бывают двух типов: стремительные и медлительные. Те будущие мамы, которые ведут пассивный образ жизни, тяжелее переносят беременность, так как малоподвижность влечет за собой излишнюю прибавку в весе, простуды, нарушение обменных процессов. Поэтому будущим мамам-Близнецам нужно больше гулять и двигаться. Нельзя ограничивать их в свободе.

• На пользу пойдет общение с подругами и отдых в теплых местах.

Рак

(22 июня 22 июля)

Чувствительная Ракиня уверена, что с будущим ребенком надо много общаться, заниматься и что его нужно регулярно показывать врачу.

• Для своего малыша она готова что-то сшить или связать. Во время этих занятий беременная по-настоящему отдыхает. Также ее расслабляет чтение духовной литературы.

• Питание занимает важное место в жизни женщины-Рака, поэтому будущему папе следует позаботиться о том, чтобы в холодильнике всегда была разнообразная еда.

Лев

(23 июля – 23 августа)

• Будущая мама-Львица серьезно думает о будущем своего малыша. Она представляет, как будет его воспитывать, в какие школы поведет. Ей полезно просто спокойно посидеть и

расслабиться.

• Если беременная Львица капризничает, это значит, что она чувствует себя усталой и недополучившей любви. В таком случае предложите ей пройтись по магазинам и выбрать красивую одежду, пойти в гости или хороший ресторан. И она тут же расцветет.

Дева

(24 августа – 23 сентября)

• Скорее всего было непросто уговорить Деву зачать ребенка, так как она постоянно тревожится о здоровье и потере работы.

Но решившись, она начнет новую жизнь: соберет массу информации о вынашивании, рождении и восстановлении после родов.

• Врачам с ней легко, так как будущая мама-Дева беспрекословно выполняет их предписания. А вот партнеру наверняка придется непросто. Он будет вынужден принять ее жесткие правила.

• Расслабиться и перестать нервничать по пустякам Дева сможет вдали от домашних забот. Ей помогут аутотренинг, психоанализ, витамины и режим.

Весы

(24 сентября 23 октября)

• Как правило, будущая мама-Весы лучше врачей чувствует, что нужно делать в той или иной ситуации. Она умеет отбросить все лишнее и сосредоточиться на главном.

• Иногда она кажется толстокожей. Однако это полезно для будущего ребенка и ее здоровья.

• Весам трудно обойтись без общения, поэтому во время беременности важно сохранить связь с друзьями.

Скорпион

(24 октября 22 ноября)

• Как правило, ребенок женщины-Скорпиона желанен, так как она считает его естественным продолжением своих отношений с любимым.

• Во время беременности будущая мама продолжает вести активный образ жизни. В результате возникает сильная усталость. Избавляться от нее следует с помощью сна, поездок (смена впечатлений преображает женщину-Скорпиона), хобби, йоги.

Стрелец

(23 ноября – 21 декабря)

• Во время беременности женщина-Стрелец ощущает себя центром Вселенной, объектом заботы и внимания. Ей гораздо легче думать о прошлом и планировать будущее. А вот в настоящем ей всегда не хватает времени.

• Огромная загруженность ее нервирует, ей даже бывает некогда поесть и выспаться. Хорошо на нее влияет любящий партнер. Ему следует подыскать ей врача, которому можно доверять.

• В малоактивный период важно обеспечить будущей маме-Стрельцу общение с подругами и возможность получения информации.

Козерог

(22 декабря – 20 января)

• Обычно будущая мама-Козерог – образец благоразумия. Она понимает, что беременность – ответственное время в ее судьбе.

• У нее остается время даже на уединенные размышления, откуда она черпает силы, и вечерние прогулки. Однако время от

времени на нее может нахлынуть меланхолия или депрессия.

• Восстановить нервы помогают аутотренинг, медитации, общение с животными, посещение выставок, театра.

Водолей

(21 января – 19 февраля)

• Поначалу беременность может вызвать у женщины-Водолея двойственное отношение. С одной стороны, она предвкушает радость от общения с малышом, а с другой – ей не нравится мысль, что могут пострадать ее личная свобода и карьера.

• Будущей маме-Водолею следует открыто выражать свои чувства и эмоции, высыпаться, посещать врачей, хорошо питаться. Также важно иметь место, где она сможет уединиться, и хороших друзей.

Рыбы

(20 февраля 20 марта)

• Женщина-Рыбы осознает свое особенное предназначение женщины, которая готовится дать жизнь новому человеку. Она волнуется, справится ли она.

• Избавиться от меланхолии она сможет, уехав на природу, к морю, где она будет лежать и молчать, есть и спать. Кроме того, будущей маме, рожденной под знаком Рыбы, полезно смеяться, так как смех приносит ей вдохновение и эмоциональную разрядку.

В ожидании ребенка

I триместр: с 1-й по 13-ю неделю

Неделя за неделей

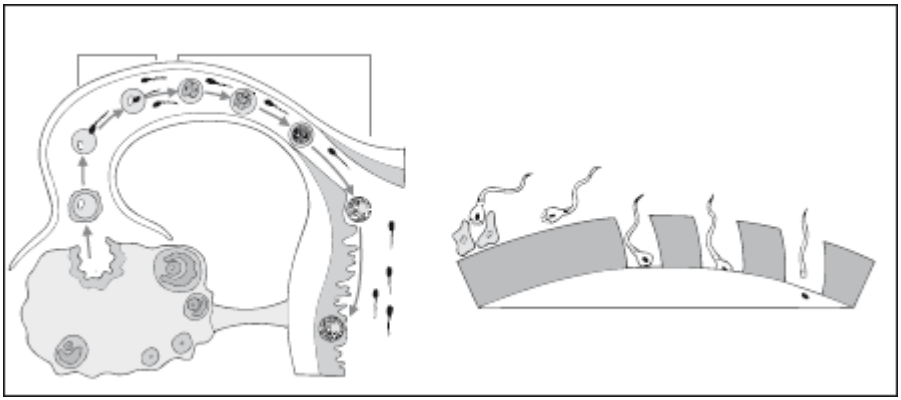
Первая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Невозможно точно определить момент рождения новой жизни. Именно поэтому возраст человека начинают отсчитывать со дня его появления на свет, а не с момента зачатия. Чаще всего оно происходит примерно две недели спустя после начала менструального цикла.

Как только один из миллионов сперматозоидов достиг своей цели, яйцеклетка плотно закрывается, а вся оболочка яйца становится очень твердой, чтобы не дать возможность проникнуть в нее другому сперматозоиду. Два клеточных яйца сливаются в одно. Это новое формирование – «зигота» и есть основа будущей крохи. Именно в это время закладываются пол, цвет глаз, волос и еще более 200 генетически детерминированных признаков.

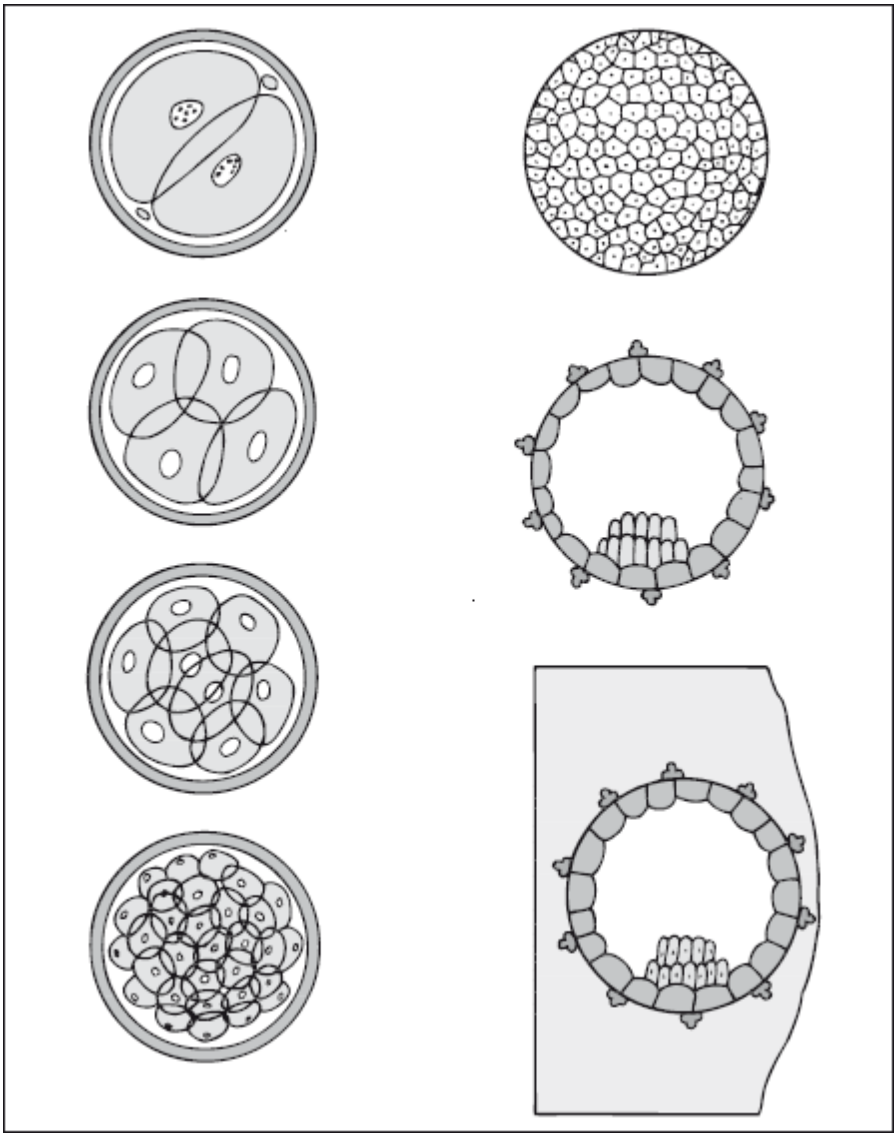
Спустя 6 дней зигота прикрепляется к стенке матки, превращаясь в эмбрион. В первые недели его трудно отличить от эмбриона любого млекопитающего. Больше всего он напоминает головастика.



Вторая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Ядро клетки начинает делиться, увеличиваться в размерах, а сама клетка «сползает» вниз в матку, где продолжает развиваться. Через неделю после зачатия (на 21—23-й день менструального цикла) оплодотворенное яйцо плотно закрепляется на задней стенке матки ближе к верху и продолжает свой рост.

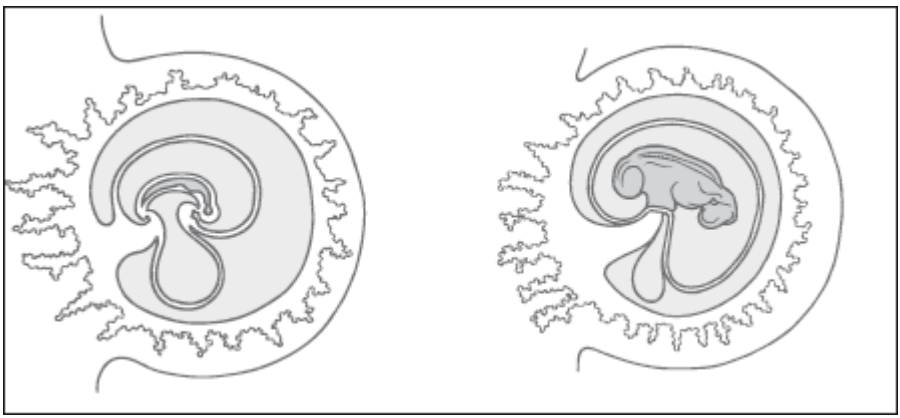


Вскоре вокруг делящихся клеток возникает своеобразный «мешок» – околоплодный пузырь (амниотическая оболочка), который постепенно заполняется жидкостью. Его предназначение – защищать растущий эмбрион от ударов. Кроме того, начинает образовываться плацента, которая соединяется с развивающимся эмбрионом пуповиной. Через пуповину из крови матери младенцу доставляются питательные вещества, вода, минеральные соли и кислород, а отработанные продукты также направляются обратно в плаценту и выводятся из организма матери.

Третья неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Эта неделя очень ответственная, ведь именно сейчас закладываются главные системы и органы будущего ребенка. Появляются зачатки пищеварительной, дыхательной, выделительной, кровеносной и нервной систем. На том месте, где вскоре появится голова малыша, формируется широкая пластинка – будущий мозг. А на 21-й день начинает биться маленькое сердечко. Размер эмбриона – меньше половины миллиметра в диаметре. Ваш будущий ребенок похож на ушную раковину, окруженную небольшим количеством околоплодных вод.



Четвертая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Сейчас размер эмбриона больше в 10 000 раз, чем тот, который был в момент зарождения. В его крохотном организме начинают закладываться самые важные органы. У будущего ребенка уже есть зачатки печени, двенадцатиперстной кишки, легких, почек, а сердце прокачивает через кровеносную систему все больше крови. На 28-й день начинает формироваться позвоночник – он «делит» организм на две симметричные половины, левую и правую. Начинает формироваться лицо, и появляются темные пузырьки там, где скоро будут глаза, нос и уши. Развиваются рот, нижняя челюсть и глотка. Если в это время сделать будущей маме УЗИ, на экране монитора врач различит

ручки и ножки. Правда, пока они выглядят как маленькие «почки» по бокам.

Ваш будущий ребенок меньше, чем зернышко риса.

ВАЖНО!

Имейте в виду, что акушерские недели считаются от момента последней менструации и обычно на две недели «обгоняют» реальный срок. Это значит, что если у вас восемь акушерских недель, то вашему будущему ребенку шесть неделек. Нормальная беременность длится 40 акушерских недель, то есть 10 лунных месяцев.

Что происходит с будущей мамой

Вы, возможно, даже не подозреваете, что беременны. Ваше тело почти не меняется, за исключением груди. Она немного набухает и может стать очень чувствительной (иногда появляется напряжение, боль или ощущение покалывания в молочных железах), а соски и кожа вокруг них темнеют. Основная работа в организме будущей мамы пока происходит втайне от нее: постепенно увеличивается объем крови, а сердце, почки и легкие начинают интенсивнее работать. Матка, которая до начала беременности была размером с мандарин, начинает расти.

Уже с первых дней беременности в организме будущей мамы начинается гормональная перестройка. Она-то и меняет ваши ощущения, настроение и поведение. Повышенная чувствительность заставляет вас по-новому воспринимать запахи, вкусы и даже цвета.

Так что не удивляйтесь, если ваши любимые лакомства неожиданно перестанут вас радовать. Или может случиться по-другому: появится непреодолимая тяга к продуктам, которые раньше вас не интересовали.

Пятая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Начинают формироваться уши, руки и ноги, образуется от восьми до десяти позвонков, продолжают развиваться кишечник и нервная система (головной и спинной мозг), формируется кровеносная система. У будущего ребенка начинает работать печень (она берет на себя производство клеток крови). Маленькое сердечко трудится, как у всех людей. Электрокардиограмма эмбриона очень похожа на ЭКГ взрослого человека.

Что происходит с будущей мамой

Это время (5—8-я недели) пройдет под влиянием Луны, которая считается символом души. Это самый беспокойный и загадочный месяц беременности.

Желтое тело яичника, вырабатывающее гормон прогестерон, достигает пика активности, и в организме происходит настоящий гормональный взрыв. Из-за этого у будущей мамы может резко меняться настроение, появляется слабость, раздражение, плаксивость. Большинство женщин испытывают такие разные сильные эмоции, как беспокойство, страх, радость. Иногда всплеск гормонов приводит к токсикозу.

Шестая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Пищеварительная система, рот и челюсть, половые органы находятся в зачаточном состоянии, заканчивается формирование позвоночника. Развиваются желудок и грудная клетка. Формируется система кровеносных сосудов. Уже образовались четыре крошечных зачатка конечностей. В действие вступает мозг: он начинает контролировать движение мышц и работу сердца. На 40-й день сигналы, поступающие из мозга, может обнаружить и записать специальный прибор. Внешность будущего ребенка продолжает меняться. У него намечаются нос и уши, а глаза, которые находились по бокам головы, сближаются. Они не прикрыты веками и кажутся огромными. Будущие ножки и ручки немного подросли, и в них уже заметны отделы: бедра, голени, ступни; плечи, предплечья и кисти. В крови будущего ребенка появляются красные тельца – эритроциты.

Длина: 6 мм. Ваш малыш – величиной с яблочную косточку

Что происходит с будущей мамой

В это время между мамой и малышом устанавливается связь

через пуповину. Матка растет и, увеличиваясь в размерах, давит на мочевой пузырь и прямую кишку. Из-за этого желание совершить «малый туалет» возникает чаще, а потребность в «большом», наоборот, реже. В проблемах со стулом отчасти виноваты и гормоны, так как они заставляют кишечник работать медленнее.

Способы, благодаря которым можно определить, беременны вы или нет

Признаки беременности

Скорее всего вы догадаетесь о том, что беременность наступила по ряду признаков:

• *Задержка менструации.* Это первый сигнал у большинства женщин. Однако имейте в виду, что если цикл у вас нерегулярный или вы больны, испытали сильный стресс или недавно сменили образ жизни или климат, этот признак не вполне надежен. Поэтому он может быть лишь предположительным, но не обязательным. Если же и на второй месяц менструация не наступила, тогда у вас есть причины считать, что в вас зародилась новая жизнь. Кстати, незначительные кровянистые выделения могут наблюдаться в начале как нормальной, так и аномальной беременности.

• *Потяжелевшая, с повышенной чувствительностью грудь.*

• *Усиление выделений из влагалища.*

• *Отвращение к некоторым продуктам* (алкоголю, кофе, табачному дыму) или, наоборот, острая потребность в других; изжога.

• *Частые позывы к мочеиспусканию.*

• *Повышенная возбудимость.*

• *Депрессивное состояние.*

• *Усталость, вялость не только к вечеру, но и днем.*

• *Постоянная сонливость или бессонница.*

• *Слабость, головокружение, временами тошнота и даже рвота (но они не всегда обязательны при беременности).*

Все эти изменения вызваны гормональной перестройкой, так как ваш организм готовится к тому, чтобы выносить плод.

Необходимые обследования

Чтобы убедиться, что беременность наступила, врач направит вас на специальный анализ. Кровь из вены будут исследовать на содержание особого гормона, который вырабатывается в организме с самого начала 9-месячного ожидания, – трофобластического бета-глобулина. Этим способом можно с

уверенностью определить беременность еще до задержки менструации, уже через 10 дней после зачатия.

Способы определения беременности

• *Купите специальный тест.* Домашние тесты, которые вы можете купить в аптеке, не сложны при использовании и могут показать, беременны ли вы, уже в первый день задержки ожидаемой менструации. Достаточно опустить тест в утреннюю мочу и подождать несколько минут. Две черточки говорят о том, что вы скоро станете мамой.

Так же как и исследование мочи, проведенное в лаборатории или медицинском кабинете, домашний тест диагностирует беременность, обнаруживая присутствие специального гормона (человеческий хориональный гонадотропин) в моче, который появляется в ней только при наступлении беременности.

• *Измеряйте ректальную температуру.* За четыре дня до предполагаемой менструации начните по утрам, не вставая с постели, измерять ректальную температуру. Если градусник показывает 37,1– 37,3 ˚С, а месячные не наступают, то скорее всего вы беременны.

Кстати, *стабильное «температурное плато»* является наиболее надежным признаком беременности.

• *Обратитесь к врачу-гинекологу.* Состояние шейки матки, которая размягчается и приобретает интенсивный красный цвет, и увеличение объема матки по истечении одного месяца беременности является обычно достаточными признаками для ее диагностики в ходе гинекологического осмотра. В случае сомнений проводят лабораторные исследования. Ультразвуковое исследование (УЗИ) даст стопроцентную информацию.

ВАЖНО!

Тест на беременность определяет только наличие беременности, но не место ее локализации. Точно его показать может только УЗИ. Если тест положительный, а в полости матки, по данным УЗИ, нет плодного яйца (при задержке более 7 дней), вероятность внематочной беременности высока.

Внематочная беременность

Внематочная беременность – беременность, при которой оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется и развивается вне полости матки.

Жалобы:

• Задержка месячных.

• Кровянистые выделения из половых путей.

• Боли. Если вы испытываете резкую, приступообразную одностороннюю боль внизу живота, которая отдает в прямую кишку, поясницу или ноги и сопровождается снижением артериального давления, холодным потом, тошнотой, то скорее всего у вас прервавшаяся трубная беременность. В этом случае необходимо вызывать «скорую помощь»!

При **развивающейся** трубной беременности боли будут не такими сильными, их может совсем не быть. Такая беременность не часто является поводом для обращения в «скорую помощь». Чаще всего ее обнаруживает врач на осмотре или в ультразвуковом кабинете.

Если вы ждете близнецов…

Итак, ультразвуковое исследование показало, что у вас родятся близнецы… Это не значит, что вы должны воспринимать такое положение как нечто экстремальное. В среднем на 80 родившихся детей приходится одна пара близнецов. К их рождению предрасполагает наследственный фактор, но вероятность в любом случае возрастает с количеством предыдущих беременностей и возрастом будущей мамы.

• Однояйцевые близнецы, которые развиваются вследствие деления одного плодного яйца, рождаются в 35 % случаев. Двуяйцевые, появляющиеся в результате оплодотворения двух яйцеклеток, – в 65 %.

• Многоплодная беременность, как правило, сопровождается более выраженными недомоганиями, так как организм работает с большими усилиями. Поэтому больше отдыхайте, особенно в конце беременности. Если вы очень устаете, то вообще оставьте работу. Да, кстати, вам полагается более продолжительный дородовой отпуск.

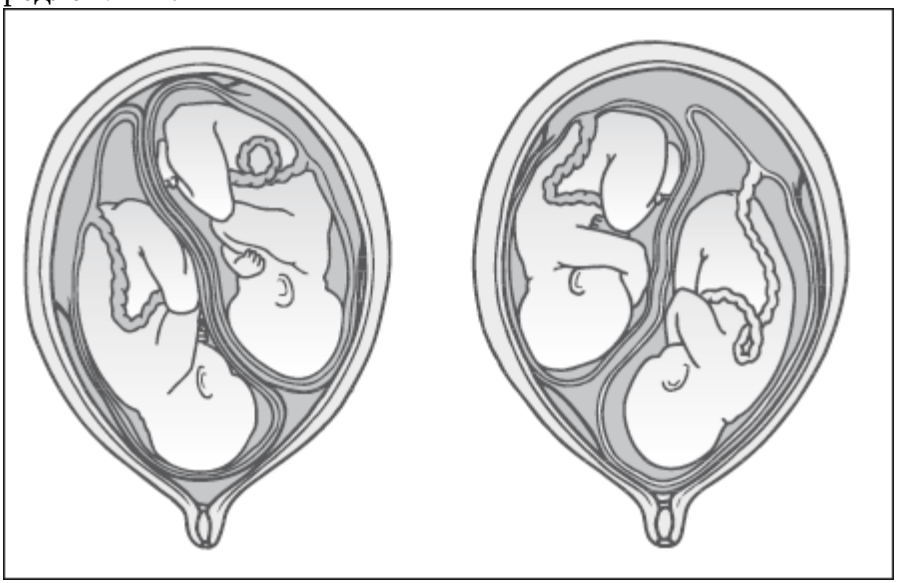
• Вам следует чаще посещать врача, чем это делает беременная женщина, ожидающая одного ребенка (после 20 недель беременности – каждую вторую неделю, а после 30 недель беременности – каждую неделю).

Вашему врачу придется теперь быть более внимательным, так как степень риска, обычная для нормальной беременности, теперь удваивается. Кроме того, весьма вероятны преждевременные роды. Дети обычно рождаются с меньшим весом (в среднем 2,5 кг), чем при одноплодной беременности. Очень многое будет зависеть от предлежания детей к концу беременности.

• Чаще всего встречается тот вид предлежания, при котором

роды проходят без осложнений, – когда оба плода расположены головками вниз. Обычно второй ребенок немного меньше первого и рождается быстрее.

Бывает, что один ребенок расположен головкой вниз (он рождается первым), а другой находится в ягодичном предлежании.



Положение, в котором оба близнеца находятся в ягодичном предлежании, является показанием для проведения кесарева сечения, так как естественные роды могут быть очень тяжелыми. И очень редко бывает поперечное предлежание, где тоже требуется кесарево сечение.

• Развитие близнецов, которые родились в срок, в большинстве случаев бывает нормальным. Однако масса их тела обычно меньше (на 10 % и более), чем при одноплодной беременности. При двойнях вес детей при рождении менее 2500 г наблюдается у 40–60 % новорожденных. Объясняется это недостаточностью маточно-плацентарного комплекса, который не способен в достаточной степени обеспечить условия для оптимального роста и развития малышей. Разница в массе тела близнецов может достигать 200–300 г. Вес детишек соответственно уменьшается пропорционально их количеству (то есть чем больше малышей, тем меньше масса каждого из них).

ВАЖНО!

В связи с этим новорожденные близнецы нуждаются в особенно тщательном наблюдении и уходе. К счастью, природа защищает таких малюток. У них значительно выше, чем у одного ребенка, способность к адаптации.

• Следуйте рекомендациям врача, будьте сами разумной, и вы

счастливо дойдете до конца беременности и легко родите своих чудесных малышей!

Полезные подсказки для будущей мамы

Посетите врача и встаньте на учет в женской консультации.

Помните о том, что теперь, когда внутри вас живет ваш чудесный кроха, вы ответственны не только за свою, но и за его жизнь.

ВАЖНО!

Сделать это следует до 12-й недели. Только при таком условии вы получите родовой сертификат (имейте в виду, что в частных клиниках его не выдают) и сможете бесплатно сдавать многие анализы.

Как сообщить мужу о том, что вы беременны

Если вы узнали о том, что беременны в отсутствие своего мужа, то вам предстоит ему об этом сообщить. Конечно, можно просто сказать: «Я беременна!» Но лучше, чтобы ваше признание было более интересным. Есть много способов сделать это. Например, такие…

• Купите еще один тест на определение беременности, сообщите мужу о подозрительной задержке месячных, затем идите в ванную и выскочите оттуда через пару минут с криком: «Не может быть! Ты только посмотри!» А потом вместе рассматривайте две полоски…

• Либо оставьте на видном месте какие-нибудь вещи, намекающие на ваше положение. Это могут быть витамины для беременных, тест с двумя полосками, книга или журнал о беременности. И ждите от мужа вопроса: «А что это?».

• Можете встретить мужа с работы в футболке с надписью: «Поздравляю, ты скоро станешь папой!».

• К донышку прозрачной тарелки, в которую вы положите вкусную еду для мужа, можно прикрепить скотчем листочек с надписью-поздравлением.

• Можете заказать торт с надписью «Ты скоро станешь папой!» или «У нас скоро будет малыш!» или любой другой на эту тему и попросите мужа забрать его.

• Положите мужу в ящик с бельем записку: «Папочка, освобождай место под мои вещички!» Для убедительности можно положить пару пинеток.

• Если скоро праздник, например Новый год или день рождения мужа, или День влюбленных, то можно преподнести весть о будущем ребенке как подарок. Например, вложите в открытку с поздравлением снимок УЗИ с изображением вашего крохи, упакуйте в подарочную коробку и подпишите: «Через 9 месяцев ты станешь лучшим в мире отцом, дорогой!»

• Если вы собрались за праздничным столом всей семьей, предложите мужу и гостям полистать ваш фотоальбом, в который вы заранее вложили снимок УЗИ. Таким образом, вы сообщите новость сразу всем родственникам.

• Есть еще один оригинальный способ открыть свою тайну всем присутствующим на празднике родственникам. Соберите всех для семейного снимка и перед тем, как сфотографировать, скажите: А теперь повторите (три-четыре): «(ваше имя) беременна!» Снимок наверняка получится запоминающимся!

Теперь вам осталось выбрать тот вариант, который кажется вам наиболее подходящим. Или придумать свой. Главное, чтобы у вас обоих остались приятные воспоминания.

Скажите своему мужу, что он будет замечательным папой, и начните готовиться вместе с ним к роли мудрых родителей.

Как не стоит сообщать мужу о беременности:

♦ Не тяните с сообщением. Если ранний токсикоз настигнет вас раньше, чем вы расскажете о беременности мужу, то эффект от сюрприза получится не таким приятным и волнующим.

♦ Не надо звонить мужу на работу. Вы рискуете помешать ему выполнять свои служебные обязанности и, кроме того, лишите себя возможности увидеть выражение его лица в момент получения потрясающей новости!

♦ Также не стоит сообщать мужу известие о беременности в пылу ссоры.

Седьмая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Хорошо различимы руки и ноги. На них небольшие выступы

на концах, которые впоследствии превратятся в пальцы. Кисти и ступни сейчас больше похожи на ласты тюленя с пятью лучами – будущими пальчиками.

В общих чертах сложилась центральная нервная система. Началось развитие костей скелета. У эмбриона уже есть легкие, кишечник, печень, почки и внутренние половые органы. Однако все это еще не сформировано полностью. Огромная голова наклонена к груди. Формируется лицо, но глаза все еще располагаются по бокам и плотно закрыты. Веки наплывают на глаза будущего ребенка и закрывают их, защищая от сухости. В крохотном рту намечаются первые зернышки зубов, оформляются челюсти.

Ультразвук способен различить даже биение сердца. Длина: 1,3 см. Ваш малыш – величиной с виноградинку.

Что происходит с будущей мамой

Эта неделя – одна из самых сложных: идет испытание на прочность взаимосвязи матери и развивающегося ребенка. Опасность самопроизвольных выкидышей приходится именно на это время.

ВАЖНО!

Будьте внимательны. Срочно обращайтесь к врачу, если вас начнут беспокоить боли внизу живота, в пояснице, повышается отделение слизи из влагалища, особенно с кровянистыми прожилками. В этом случае беременность еще можно спасти.

Если беременность проходит с осложнениями, врач может назначить будущей маме специальный анализ мочи на гормоны – хорионический гонадотропин, гормоны надпочечников и щитовидной железы.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Наслаждайтесь жизнью и радуйтесь! Еще до рождения устанавливается контакт мамы и будущего младенца. Как правило, если спокойна мама, спокоен и ребенок. Если же мамочка нервничает, сердится и плачет, точно такие же эмоции испытывает и будущий ребенок.

• Осознайте, что беременность – естественное состояние. Во время нее происходит гормональная перестройка организма, из-за чего и случаются различные недомогания. Все это, конечно, не

очень приятно, но не навсегда.

• Приучите себя к мысли, что беременность – это не временное неудобство, которое надо перетерпеть, а кропотливый, творческий и радостный труд.

• Беременность может стать одним из самых восхитительных моментов в вашей жизни. Это время новых незабываемых ощущений, открытий. Так приятно чувствовать в себе кроху и знать, что скоро дашь человечку жизнь…

• Постарайтесь трезво смотреть на мир и реалистично относиться к своей беременности. Помните, что роды и материнство – это прежде всего ваше личное дело.

• Не надейтесь на то, что кто-то избавит вас от повседневных трудных забот матери, и окружающие постоянно будут оказывать вам особое внимание.

• Ваш ребенок будет воспринимать вас очень серьезно, вы для него будете центром его Вселенной и образцом, который он будет копировать.

• Помните о том, что вашему чудесному малышу необходима счастливая и спокойная мама!

• Начните вести толстую тетрадь, куда вы будете записывать все важные события (первый день последней менструации, срок беременности при первом посещении женской консультации, начало и конец токсикоза, первое движение ребенка, а также результаты всех пройденных исследований; позже прибавится описание ваших родов). Туда же заносите свои ощущения и «творения», посвященные крохе.

• Правильно питайтесь.

• Достаточно отдыхайте.

• Ухаживайте за своим телом.

Полезные приобретения

Весы

Чтобы точно знать, сколько вы прибавили в весе за неделю и не съели ли при этом чего-нибудь лишнего, вам понадобятся электронные весы с анализатором жира. Этот прибор измеряет содержание жира в организме с точностью до 0,1 %, поэтому вам будет легко поддерживать вес, не набирая больше положенной нормы.

Цифры на крупном дисплее позволяют видеть данные с высоты любого роста. Такие весы пригодятся вам и после родов, когда вы будете работать над возвращением прежних форм.

Восьмая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Эмбрион становится плодом. Теперь его уже можно называть младенцем. Все главные внутренние органы сформировались, но они еще в зачаточном состоянии и не занимают окончательного положения внутри тела. Мозг посылает импульсы мышцам, и будущий ребенок начинает реагировать на то, что происходит вокруг него: если ему некомфортно, он морщится и вздрагивает. У будущего малыша проявляются черты лица. Вырисовываются губы, понемногу выделяется нос. Уже существуют стянутые перепонками пальцы на руках и ногах, появляются наружные половые органы. Руки и ноги стали длиннее, обозначились плечи, локти, бедра и колени. Из бугорков на руках появляются пальцы. Плод довольно подвижен, но мать этого еще не чувствует.

Длина: 2,5 см. Ваш малыш – величиной с ягоду клубники.

Что происходит с будущей мамой

Матка растет. Она уже размером со среднее яблоко. В организме будущей мамы начинает формироваться новый орган – плацента. С ее помощью в течение всей беременности малыш будет получать кислород, питательные вещества, воду и гормоны.

С 5-й по 11-ю неделю организм вырабатывает большое

количество гормонов беременности, включая эстроген, прогестерон и пролактин. Они отвечают за развитие сложных систем, например, за выработку молока, за расширение артерий, доставляющих больше крови к плоду, за усиление обоняния и ослабление связок таза, освобождающее место для растущего с каждым днем малыша.

Поэтому многие женщины ощущают тошноту, рвоту, чрезмерное отделение слюны, изжогу, расстройство пищеварения, отсутствие аппетита, головные боли. Для здоровой женщины это нормальные явления, к которым организм быстро приспосабливается. Изменяются грудные железы: они увеличились, потяжелели, напряглись, ободок вокруг соска потемнел; вокруг сосков появились узелки – торчащие потовые железы; хорошо обозначилась сетка голубых линий под кожей, указывающая, каким путем кровь поступает в грудь.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Ложитесь и просыпайтесь со словами: *«Я спокойна, беременность протекает благоприятно, я рада своей беременности, мне хочется кушать любые продукты, я сильна и спокойна»*

• Чтобы сохранить беременность в секрете, заранее подготовьте правдоподобное объяснение, почему на вечеринке вы пьете безалкогольный коктейль.

• Чтобы фитнес доставлял вам радость, избегайте движений, которые беспокоили бы вашу и без того излишне чувствительную грудь. Вместо бега и тенниса попробуйте заняться плаванием.

• Чтобы вас не беспокоили опухающие ноги, приобретите широкую удобную обувь, которую вы сможете легко надевать и снимать.

• В I триместре необходимо избегать алкоголя, любых токсинов и лекарственных средств, если они не разрешены вашим врачом.

• Употребление 200 г кофеина в сутки во время беременности в 2 раза увеличивает риск выкидыша. Доза равняется 3 чашкам вареного кофе, 4 растворимого, 6 стаканам чая и 8 банкам кофеиносо-держащих напитков.

Особенно велик риск выкидыша в течение первых 12 недель. В это время от кофеина лучше воздержаться.

Необходимые обследования

На 8-й неделе посетите стоматолога. А также акушера-гинеколога. Вам нужно будет сдать анализ мочи (он сдается каждый месяц). Во время вашей встречи врач оценит результаты анализа, проведет гинекологический осмотр, взвесит вас, измерит давление.

Полезные подсказки для будущих родителей

• Луна влияет на систему желез, на мозг, грудь, желудок и все жидкости в организме. Она управляет эмоциями, закладывает инстинкты, производит болезнь. Поэтому наибольшую опасность для ребенка в этот период представляют инфекции, лекарства, отравляющие вещества. Будьте особенно внимательны к своей диете. Не пейте спиртного, не курите – это может крепко «засесть» в подсознательных реакциях будущего человека.

• Второй лунный месяц (5—8-я недели) является периодом формирования в человеке отношения к роду, традициям, природе, матери, женщинам. Дорогие родители, не проявляйте отрицательных эмоций. Особый такт должен проявить будущий отец. Если отношения будущей матери с окружающими не в порядке, необходимо их прояснить, так как если в этот период вы будете в слезах, истериках и капризах, то они отложатся в подсознании вашего ребенка и привьют ему безусловный истерический рефлекс на внешние раздражители. Начиная с первых дней жизни малыша вы ощутите эту реакцию. Будет ли ваш ребенок мягким, романтичным или холодным и ожесточенным – зависит от качеств вашей души и душевности отца. Отношение окружающих к вам в это время тоже немаловажно. Луна – планета тайн астрального мира, она закладывает кармическую программу. Поэтому раньше женщины в этот месяц старались уединиться и молчать о своем состоянии, чтобы не вызвать ревность, зависть, «дурной глаз».

Девятая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

С этого времени и до появления новорожденного на свет ваш будущий ребенок будет именоваться плодом. Его тело будет расти, внутренние органы совершенствоваться, а лицо приобретать человеческий вид.

Сердце крохи уже сформировалось и каждую минуту делает

по 130–150 ударов – сердечко стучит, словно у воробья. Несмотря на то что сокращения пока слабые, их может зафиксировать ультразвуковой стетоскоп. Маленький все чаще двигает руками и ногами, поворачивает голову, открывает рот. Будущая мама по-прежнему не замечает этих движений, так как плод еще очень мал и не занимает всю полость матки.

Что происходит с будущей мамой

Ваша психика подвергается серьезным испытаниям. Стрессы первого триместра связаны в основном с осознанием предстоящих перемен, которые пока что дают о себе знать только тошнотой по утрам и записями в медицинской карточке. Некоторые молодые женщины, забеременев, испытывают тоску по уходящей беззаботной жизни. Вас могут мучить различные сомнения: буду ли я интересна своим друзьям в новом качестве, не испортится ли моя фигура, действительно ли муж радуется будущему ребенку, смогу ли я работать, как прежде, после того как малыш подрастет… На подобные переживания ваш организм реагирует тревогой.

На физиологическом уровне тревогу, так же как и страх, сопровождают ускоренное сердцебиение, повышенное давление, потоотделение, спазмы в желудке. Все эти проявления говорят о готовности организма сопротивляться надвигающейся опасности. Обычно тревога представляет собой преходящее состояние и ослабевает, когда человек действительно сталкивается с неприятной ситуацией.

ВАЖНО!

Если эндокринная система будущей мамы работает с неполадками и есть угроза прерывания беременности, женщину направят на исследование гормонов в крови. Анализ возьмут утром из локтевой вены.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Не оставляйте ваши переживания без внимания. Учитесь справляться с мелкими тревогами сейчас, в начале беременности, потому что главные еще впереди.

• Живой организм, подвергаясь стрессам, приобретает мощные защитные реакции, передающиеся из поколения в поколение. Поэтому при правильном, аналитическом подходе к стрессам, которые мы испытываем, их негативное воздействие

можно свести к минимуму, а пользы извлечь максимум. Воспринимайте действительность, испытывающую вас стрессами, как благо: считайте, что это упражнения, закаляющие ваш характер и психику будущего ребенка.

• Постарайтесь сохранять спокойствие в любых жизненных обстоятельствах.

• Используйте в интерьере голубые и сиреневые тона. «Успокаивающие» оттенки должны преобладать в обоях, занавесках, постельном белье, полотенцах, цветах на подоконниках. Разложите на полках голубые и фиолетовые камни – лазурит, аметист, флюорит.

• Поменьше говорите. Молчание сохраняет внутреннюю энергию. Недаром говорится: «Слово – серебро, а молчание – золото». Ограничьте разговоры по телефону, особенно если вы чувствуете приближение усталости.

• Ваши ножки нуждаются в уходе – старайтесь держать их все время в тепле. Делайте теплые ванночки для ног. Используйте то время, когда смотрите телевизор по вечерам. После ванночек обязательно сделайте массаж стоп с кремом. Вы принесете огромную пользу своему здоровью. К тому же будете хорошо спать.

• Как можно чаще смейтесь. Грустные мысли разрушают здоровье. Страдание отравляет организм. Если не всегда можете смеяться, улыбайтесь. Таким образом включаются подсознательные рецепторы и организм начинает «работать на радость». Помните: «Не печалуйся в скорбях, уныние само наводит скорби»?!

• Если вам грустно, задайте себе вопрос, что может вас сейчас порадовать. А потом воплотите свое желание в жизнь!

• При первой же возможности ложитесь отдохнуть. Любите свое тело и балуйте его.

• Покупайте для себя цветы. Они приносят чудесную свежую энергию в дом и помогают обезоружить стресс.

• Слушайте классическую и медитативную музыку, чтобы в вашей душе была гармония.

Полезные подсказки для будущего папы

• Теперь вы вместе со своей женой ждете ребенка, и ваша жизнь изменилась. И это естественно, что вы чувствуете тревогу, думая о том, что теперь вам нужно будет осваивать новую роль – будущего папы. Беременность, так же, как и любое изменение, является стрессом и требует периода адаптации.

• Наверняка вы наслышаны об изменениях, которые происходят с беременными женщинами, и вы с напряжением ожидаете, когда ваша жена станет капризной, излишне требовательной и раздражительной. На самом деле совсем не обязательно ваша жена будет так себя вести и чувствовать все возможные недомогания. Поэтому лучше ждать изменений с интересом, а не с напряжением.

• Сконструируйте позитивную модель будущего. Представляйте вашу семью уже в расширенном составе, с малышом. Вместе с супругой мечтайте о том времени, когда малыш родится, начнет подрастать и как счастливы вы будете все вместе.

Десятая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Постепенно начинают формироваться половые органы, хотя отличить мальчика от девочки пока невозможно. Глаза будущего ребенка по своему строению уже напоминают глаза взрослого, но его зрение «включится» только после рождения, когда вокруг малыша появится свет.

Что происходит с будущей мамой

Ваше настроение абсолютно непредсказуемо. Из-за недомоганий вы можете стать раздражительной, а из-за избыточного количества эстрогена – излишне чувствительной и плаксивой. Могут возникнуть трудности с принятием решений. Возможно, вам трудно будет быть внимательной. Это объясняется тем, что из-за расширенных артерий, ведущих к матке, в мозг доставляется меньше крови. Не расстраивайтесь. Спустя несколько недель вы почувствуете себя лучше.

Полезные подсказки для папы

• Постарайтесь терпимее относиться к капризам своей любимой женушки. Неустойчивость настроения будущей мамы, особенно в I триместре, объясняется резким изменением гормонального фона. За колебания настроения отвечает гормон прогестерон. В I триместре беременности концентрация этого

гормона повышается во много раз. Это и вызывает эмоциональную неустойчивость. Помимо этого, в первые месяцы женщине приходится особенно трудно, ведь она находится в процессе социальной и психологической адаптации, так как меняется весь ритм жизни. Потерпите. Скоро наступит II триместр, и многие проблемы исчезнут.

• Поддерживайте свою жену. Сейчас ей необходимо ваше внимание и ласка. Возьмите на себя часть домашних дел. Женщина начинает чувствовать себя гораздо увереннее, когда видит, что мужчина старается облегчить ей жизнь. Вместе с женой посещайте выставки, ходите в театр, гуляйте. Возможно, после рождения ребенка не сразу появится время на отдых только вдвоем.

• Постарайтесь обеспечить жене ощущение безопасности. Это особенно важно для будущей мамы. Оградите ее от рассказов о тяжелых родах, телепередач с сообщениями о катастрофах. Убедите свою жену в том, что денег хватит на все необходимое для нее и малыша и что ей не следует переживать по этому поводу.

Полезные приобретения

Обувь

При выборе обуви стремитесь, чтобы она была:

1. Из натуральных или высокотехнологичных материалов, обеспечивающих хорошую вентиляцию.

2. Удобной и эстетичной именно для вас.

3. На каблуке 3–5 см или устойчивой танкетке. Абсолютно плоская подошва также не лучший вариант, так как она способствует уплощению стопы.

4. Подошва должна быть рифленой – не скользкой. Если она скользит, обратитесь в обувную мастерскую, чтобы там сделали тонкий накат из нескользящего материала. Это не повлияет на внешний вид туфель или ботинок, зато спасет вас от падения и продлит срок службы обуви.

Одежда

Есть мамы, которые уже в первом триместре меняются в размерах. Если вы относитесь к таким, то можно купить в обычном магазине модную одежду на размер больше, например юбку и свитер, блузу-балахон и брюки на резинке. Их можно будет использовать и после родов, ведь возвращение к прежним формам займет какое-то время.

Нижнее белье

Пришло время подобрать удобное и привлекательное новое нижнее белье.

Пока вы можете продолжать носить те же виды трусиков, что и до беременности. Они должны быть нетугими и сшиты из натуральных материалов.

ВАЖНО!

Трусики-стринги вам не подходят.

Одиннадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Продолжается развитие нервной системы. В коже будущего ребенка становится больше рецепторов. Теперь он может отдернуть руку, если ему что-то мешает, или сжать ее в кулачок.

Что происходит с будущей мамой

Матка постепенно растет и выходит за пределы малого таза: теперь ее дно доходит до края лобка, а живот начинает понемногу выдаваться вперед, хотя его еще совсем не видно. Некоторые мамы замечают, что на лице появились странные коричневые пятна, похожие на родимые. Врачи называют их хлоазмой. Она может быть не только на лице, но и на животе, груди. Хлоазма возникает из-за того, что под действием гормонов в коже вырабатывается больше «пигмента загара» – меланина. Обычно к середине беременности пятна исчезают, но иногда сохраняются вплоть до рождения малыша. Раньше избавиться от них вряд ли удастся. Для того чтобы не усугублять проблему, защищайте лицо от солнечных лучей, усиливающих выработку меланина.

Необходимые обследования

УЗИ. Если обследование не было проведено ранее, то в первый раз врач направит вас на УЗИ в 11—12-ть акушерских недель беременности. В этом возрасте у крохи сформированы не только ручки и ножки, но и все жизненно важные органы, работает крошечное сердечко! Вы можете попросить врача показать на мониторе, как оно бьется. На этом сроке врач должен оценить состояние плода.

Данные используются для тройного теста, или скрининга,

который направлен на выявление синдрома Дауна и других хромосомных патологий. С помощью ультразвука доктор измерит воротниковую зону малыша, так как именно этот показатель позволяет выявить возможные отклонения в его развитии. Если она больше нормы (3 мм), то потребуются дополнительные исследования.

Помимо этого, УЗИ поможет точно установить срок беременности (до 1–2 дней).

Пренатальная диагностика: скрининг PRISKA—I (определение в крови АФП и ХГЧ). Эта диагностика позволяет выявить у ребенка такие пороки развития, как синдром Дауна, гидроцефалия, нарушение формирования спинного мозга, другие хромосомные нарушения.

ВАЖНО!

Если результаты тестов покажут, что у ребенка могут быть какие-либо отклонения, понадобится консультация генетика и дополнительные обследования. Кровь берут из вены. Подготовка для этой диагностики не требуется.

Полезные подсказки для будущей мамы

Как срочно взбодриться

Попробуйте последовать следующим советам, и вы почувствуете прилив энергии:

♦ съешьте яблоко, апельсин или любой другой фрукт;

♦ сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов;

♦ на несколько минут выйдите на свежий воздух;

♦ ополосните лицо холодной водой;

♦ потянитесь и глубоко зевните;

♦ выпейте стакан прохладной минеральной или кипяченой воды;

♦ мягко и активно помассируйте область за мочками ушей.

Двенадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Внутренние органы сформировались, многие уже работают, поэтому плод меньше подвержен инфекциям и воздействию медикаментов. Оформились веки, теперь они закрывают глаза. Появились мочки ушей. Полностью сформировались конечности и пальцы. На пальчиках появились ноготки. Развиваются мышцы, поэтому плод больше двигается. Он умеет сжимать кулачки, морщить губы, открывать и закрывать рот, строить гримасы. Плод также может глотать жидкость, которая его окружает. Он может мочиться.

Что происходит с будущей мамой

Вы начинаете осознавать, что ваша беременность – реальность. Риск выкидыша уменьшается. Теперь вы можете смело открыть свое положение родственникам, начальнику и коллегам.

Округлившийся животик может вызвать в вашем партнере чувства, о которых вы раньше не догадывались (например, чувствительность и желание вас защитить).

Необходимые обследования

Примерно один раз в полтора месяца будущей маме нужно сдавать анализ на бактериальные инфекции (для этого у нее возьмут мазок из влагалища).

Полезные подсказки для будущей мамы

• Каждый раз, проходя мимо зеркала, смотрите себе в глаза и говорите что-нибудь приятное. Если вы спешите, то просто скажите: *«Я люблю себя и своего малыша».* Это простое упражнение изменит вашу жизнь к лучшему.

• Кстати, к зеркалу нужно подходить только с улыбкой. Никогда не ругайте себя перед ним! Если вы неважно себя чувствуете или у вас плохое настроение, то в зеркало лучше не смотреться. Иначе вы всегда будете получать от него отрицательный заряд и плохое настроение.

Тринадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

К этому времени у будущего ребенка сформируются все пищеварительные органы. В действие вступают желудок, кишечник и желчный пузырь (хотя по-настоящему они начнут работать только после рождения). В кишечнике появляется меконий, первородный кал черно-зеленого цвета, состоящий в основном из желчи. За первый триместр в организме будущего ребенка успели появиться основные органы и системы. Закладка «основ» завершилась – теперь нужно расти и развиваться.

За все это время будущий ребенок вырос до 7–9 см в длину и стал весить 15–25 г.

Что происходит с будущей мамой

К концу первого триместра вы поправились на 2–2,5 кг. Животик уже заметно округлился, грудь продолжает расти. Веснушки и родинки темнеют, а на животе от пупка к лобку возникает коричневая полоска, которая исчезнет только после рождения малыша.

Необходимые обследования

Если у будущей мамы резус-несовместимость с малышом

• Если вы ждете первенца, то волноваться не стоит. Организм мамы спокойно воспримет разницу между резус-факторами. Чтобы уменьшить риск проблем в будущем, после первых родов женщине введут особый белок – антирезусный иммуноглобулин. К сожалению, эта мера защищает не всегда. Если иммунная система мамы работает недостаточно слаженно, во время второй встречи с чужеродным белком организм начнет «защищаться» от него.

• Определить, начался ли конфликт, можно с помощью специального анализа крови. Если врачи заметят, что в крови женщины стало больше токсичного вещества билирубина – значит, ее организм начал вырабатывать антитела, опасные для эритроцитов малыша. Тогда будущей маме назначат препараты антирезусного иммуноглобулина. А если антитела мамы уже успели навредить клеткам крови ребенка, ему могут сделать переливание «здоровых» эритроцитов.

Если будущая мама старше 35 лет

Если будущая мама старше 35 лет, ей необходимо пройти следующие обследования: ультразвуковое исследование, амниоцентез, биопсию ворсинок хориона и определение альфафетопротеина.

По их результатам врачи получат информацию о росте и развитии плода, а вы примите решение о судьбе ребенка.

Полезные подсказки для будущей мамы

Почему так важно чувствовать себя счастливой во время беременности

• В тех случаях, когда мы испытываем чувство радости и счастья, наш мозг вырабатывает «гормоны радости» (эндорфины). Они способны сообщать ощущения покоя или радости бытия плоду. Если он часто испытывает эти состояния в утробе матери, то они запоминаются. И поэтому, если мама была рада беременности, счастлива и довольна, малыш рождается с «синдромом счастья» и впоследствии сможет быть счастливым при любых обстоятельствах.

• Конечно, вряд ли вам удастся провести все 9 месяцев в состоянии безбрежного счастья. Порою вам будет казаться, что

ваши нервы напряжены до предела, и любую мелочь вы будете воспринимать близко к сердцу. Но и этот опыт тоже имеет смысл. Малыш должен накопить определенный багаж знаний об эмоциях. Он должен уметь переживать, чтобы потом научиться сопереживать, уметь огорчаться, чтобы научиться сочувствовать.

Как начать чувствовать себя счастливой

• Для того чтобы всегда чувствовать себя счастливой, необходимо осознать, что *данное мгновение таково, каким оно должно быть, потому что вся Вселенная такая, каковой она должна быть.* Примите людей, ситуации, обстоятельства и события такими, каковы они есть, а не такими, какими вы хотели бы их видеть в данное мгновение. Это очень важно понять. Перестаньте сопротивляться настоящему мгновению, а значит, вести борьбу со всей Вселенной.

• Когда вы разочарованы или расстроены, помните, что вы реагируете не на человека или ситуацию, а на те чувства, которые они вызывают у вас. Это ваш выбор, ваши чувства, и в вашем выборе не может быть виноват кто-то другой.

Известна старинная поговорка: «Дурак тот, кто никогда не сердится. Но мудрым является только тот, кто не хочет быть сердитым».

Вы можете обидеться на кого-то, обвинять его, мстить ему и страдать по поводу, что к вам несправедливо отнеслись снова и снова. Но это принесет вред лично вам! И вашему будущему ребенку.

• Решите быть счастливой! Прав был Авраам Линкольн, сказав: «Большинство людей счастливы настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми».

> *«Делайте то, что доступно и очевидно в данный момент. В этом, а не в попытках разглядеть неясные отдаленные перспективы, состоит наша задача».*
>
> ***Томас Карлейль***

> *«Кто заглядывает далеко вперед, не спокоен сердцем. Не тревожься ни о чем заранее и не радуйся тому, чего нет».*
>
> ***Древнеегипетское изречение***

• Третий лунный месяц (9—12-я недели) проходит под влиянием Марса, который формирует самостоятельность будущего ребенка, его творческий потенциал. Это первый опасный месяц для беременности. Противопоказана физическая близость, активные занятия спортом. Часто проявляются скрытые воспалительные процессы в организме и велик риск простудных заболеваний.

• В этом месяце будущие родители должны быть особенно тактичны друг к другу. Будьте великодушными, упорными, работоспособными, искренними, мудрыми и справедливыми. Ведь в вашем ребенке в этот месяц формируется сила воли, смелость или трусость, подлость или прямодушие. Читайте книги и смотрите фильмы о благородных личностях.

Новый образ жизни будущей мамы

Как узнать, когда родится ваш ребенок

Нормальная беременность длится 280 дней, или 40 недель, что соответствует 10 лунным месяцам (по 28 дней) или примерно 9 месяцам по календарю. Однако в настоящее время считается, что начиная с 38-й недели ребенок является уже доношенным. Более позднее рождение крохи (после 40-й недели) тоже считается нормальным. Роды вызывают искусственно по истечении 42-й недели, так как такая беременность является переношенной и представляет опасность для малыша.

Подсчитать вероятный срок родов можно такими способами:

По дню менструации

• Предполагаемый срок родов рассчитывается так: к дате первого дня вашей последней менструации прибавьте 7 дней. От этой даты отсчитайте назад 3 месяца и прибавьте год.

• Например, ваша последняя менструация началась 1 ноября 2009 г Добавьте 7 дней к 30 и отсчитайте назад 3 месяца. Ваш предполагаемый срок родов – 8 августа 2010 года.

По дню оплодотворения

Этот способ подсчета «работает» только тогда, когда вы уверены в том, что сперматозоид проник в яйцеклетку в определенный день.

• Тогда от этого знаменательного дня нужно отнять 3 календарных месяца, и вы получите вероятный день родов.

По первым движениям плода

• В середине беременности вы ощутите «шевеление». Отметьте этот день в календарике. К отмеченной дате прибавьте 4,5 календарного месяца, и получится вероятный день родов.

• Да, примите во внимание, что при повторных беременностях женщины ощущают движения плода на 18-й неделе, а при первой – на 20—22-й неделе.

По измерениям высоты стояния дна матки над лоном и объема живота

• Эти измерения проводит врач

с помощью сантиметровой ленты или тазомера – специального инструмента. Во время измерения вам нужно будет лечь на спину. Измеряется расстояние между лоном и прощупывающимся дном матки.

• Так, при нормальном течении беременности высота стояния дна матки над лоном на IV (лунном) месяце – 6–7 см; на V – 12–13, на VI – 20–24, на VII – 24–28, на VIII – 28–30, на IX – 32–34, на X – 28–32 см.

ВАЖНО!

Во время измерений ваш мочевой пузырь должен быть опорожнен, иначе данные могут быть искажены.

Запретные для будущей мамы занятия

На протяжении всей беременности избегайте:

• Душных и прокуренных помещений; курения; употребления алкоголя, так как он негативно влияет на развитие плода; наркотиков; самолечения.

• Скудного питания и отсутствия в нем важнейших веществ – белков и витаминов.

• Есть сырую рыбу, например суши. Рыба, которую не подвергали тепловой обработке, может быть источником паразитов, например ленточных червей. Если эти прожорливые глисты поселятся в организме беременной женщины, то они будут лишать ребенка питательных веществ и витаминов на протяжении всей беременности. Сырая рыба может «подарить» будущей маме и листериоз – острое инфекционное заболевание, вызываемое бактериями – листериями. К листериозу, который развивается на фоне иммунной недостаточности, беременная женщина восприимчива в 20 раз сильнее, чем небеременная, ведь ее иммунитет часто ослаблен. Треть всех случаев заболевания листериозом приходится на будущих мам.

ВАЖНО!

Рыбу нужно хорошенько проваривать или прожаривать. Лучше покупать не живую, а замороженную рыбу, так как глубокая заморозка «обеззараживает» продукт. А суши можно заменить их вегетарианскими аналогами, например водорослями.

• Есть непроваренное или непрожаренное мясо, чтобы не заразиться токсоплазмозом – болезнью, очень опасной для плода. По этой же причине не убирайте сами в этот период за домашними животными или делайте это только в резиновых перчатках. Фекалии кошек и собак могут содержать возбудителей токсоплазмоза.

• Есть покупные сладости. В сахаре и кондитерских изделиях нет витаминов и полезных элементов. Намного полезнее заменить их медом или финиками.

• Пить много кофе.

• Занятий такими видами спорта, при которых происходит сотрясение органов, расположенных в нижней части живота, что может привести к выкидышу. Это теннис, легкая атлетика, конный спорт, езда на мотоцикле, бег, длительные пешеходные и велосипедные прогулки, восхождения в горы. Подводное плавание и ныряние также опасны для будущих мам. Причина – в изменении артериального давления и колебаниях уровня кислорода в крови при погружениях. Если хотите изучать красоты подводного мира, ограничьтесь снорклингом – плаванием по поверхности воды с маской для рассматривания красот подводного мира.

• Ходить на высоких каблуках. С них можно легко упасть, так как с каждым днем ваш вес увеличивается, центр тяжести смещается и вам становится все труднее и труднее координировать движения. Помимо этого, высокие каблуки дают очень сильную нагрузку на ноги, что не полезно при варикозном расширении вен (а оно наблюдается у половины беременных). Выбирайте обувь на устойчивом каблуке высотой 3–4 см.

• Поднятия тяжестей. Беременной женщине нельзя поднимать за один раз более 5 кг и переносить более 3 кг. Лучше распределить его на обе руки, а еще лучше – повесить за спину (в рюкзак). Впрочем, конкретное число килограммов, которые можно поднимать без вреда, должно определяться индивидуально, в зависимости от состояния здоровья, телосложения женщины и других факторов. При переносе тяжестей повышается давление в брюшной полости, что может привести к отслойке плаценты, выкидышу и преждевременным родам.

• Делать резкие, порывистые движения поднятыми руками (как, например, при игре в большой теннис или бадминтон). Это опасно, так как при таком движении – «рывке» резко сокращается диафрагма – самая мощная мышца брюшного пресса, разделяющая наподобие полки грудную клетку и брюшную полость. Сокращению подвергается и расположенное под

диафрагмой дно беременной матки. В этой части матки чаще всего прикрепляется плацента – орган, от которого зависит жизнь плода в течение всей беременности, так как через него малыш дышит и питается, связываясь с организмом матери. В результате резкого сокращения дна матки плацента может отделиться от стенки матки. Последствия же преждевременной отслойки плаценты бывают самыми печальными как для малыша, так и для мамы.

• Посещения сауны. У находящейся в ней будущей мамы экстремально и быстро повышается температура тела. А длительное повышение температуры тела до 39 °С может увеличить риск мозговых и спинальных дефектов у формирующегося ребенка, а в редких случаях даже спровоцировать выкидыш.

• Окрашивания волос с помощью химических красителей. Дело в том, что в организме беременной женщины происходят сложные гормональные процессы, и невозможно предугадать, чем может закончиться эксперимент с окрашиванием или мелированием. Если необходимо укрепить и подкрасить ваши волосы, пользуйтесь только натуральными средствами: хной, луковой шелухой, ромашкой.

• Воздействия излучения (ультрафиолетового, ионизирующей радиации). В первые три месяца беременности рекомендуется полностью отказаться от рентгенологических исследований. Их желательно заменить ультразвуковыми.

• Использовать во время уборки чистящие вещества, содержащие летучие токсичные субстанции, например хлор. Испарения могут попасть в легкие женщины и дальше – в кровь. Лучше для уборки выбирать чистящие средства типа соды. Сама уборка должна осуществляться в перчатках, а помещение – хорошо проветриваться.

• Участвовать в ремонте. Многие будущие мамы испытывают желание переоборудовать квартиру и устроить детскую. Эти занятия небезопасны для будущей мамы. Краски, клей, лак и другие стройматериалы выделяют сильный запах. И от выделения вредных испарений не способны защитить ни респиратор, ни специальная рабочая «роба». Поэтому вместо того, чтобы переклеивать обои и красить батареи, поменяйте детали интерьера. Можете повесить красивую картину в детскую, купите занавески.

• Наносить на кожу средства от насекомых (клещей, комаров и других кровососущих). Некоторые из них содержат репеллент, который способен всасываться в кровеносную систему через кожу, и в высоких концентрациях может причинить вред нервной

системе малыша. Поэтому наносите репелленты от насекомых не на кожу, а на одежду и обувь. Также можно использовать препараты на основе масла цитронеллы или гвоздики, которые почти столь же эффективны, но гораздо более натуральны и безопасны.

• Мест массового скопления людей в связи с повышенным риском заражения вирусными заболеваниями (особенно в периоды эпидемий гриппа, ОРВИ).

• Прививок против оспы и желтой лихорадки, так как имеющиеся в этих сыворотках живые вирусы могут нарушить развитие плода.

Также противопоказано водить автомобиль, если у будущей мамы существует угроза прерывания беременности, если беременная чувствует тошноту, слабость, наблюдается сильная отечность ног. Кроме этого, не стоит находиться за рулем на поздних сроках беременности.

Будущая мама и домашние дела

Беременность – подходящее время отдохнуть от домашних дел и поручить заботы близким. Но если вам все же приходится заниматься хозяйством, необходимо соблюдать меры предосторожности.

• **Покупки.** Возвращаясь из магазина с покупками (их вес в обеих руках не должен превышать 3 кг), распределяйте груз равномерно на обе руки.

• **Стоячая работа (мытье посуды, глажка).** Широко расставляйте ноги, чтобы разумно распределить вес тела. Это позволит вам почувствовать, где находится центр тяжести, поможет удерживать его и избавит от лишней нагрузки нижнюю часть спины.

ВАЖНО!

Что бы вы ни делали, не доводите себя до усталости!

• Уборка. Врачи советуют сильно ограничить использование моющих средств с большим количеством хлорсодержащих веществ, так как они опасны для развития ребенка. А если вы все же их используете, то на руки надевайте резиновые перчатки, а на лицо – маску.

• Если, занимаясь хозяйством, вам предстоит подвигаться, откройте окна пошире. Мышцы, сокращающиеся из-за нагрузки, нуждаются в кислороде. Его нехватка может вызвать у будущей мамы одышку, так как организм, стараясь добыть живительный кислород, учащает дыхание. Ребенок тоже будет испытывать дефицит кислорода, ведь мамины затраты будут «покрываться» за

счет его запасов.

• Двигайтесь спокойно и медленно. Ваши движения должны быть плавными. Тогда мышцы успеют «насытиться» поступающим кислородом, вас не будет беспокоить одышка, и вы с малышом почувствуете себя комфортно.

• Каждые 15–20 минут устраивайте перерыв, чтобы дать мышцам расслабиться. Можете прилечь и устроиться поудобнее – тогда кровь будет свободно двигаться от ног к сердцу. Если вы испытываете неприятные ощущения в пояснице, немедленно растяните уставшие мышцы. Для этого опуститесь на четвереньки, то есть на колени и кисти и выгните спину, как кошка.

• Когда вы пылесосите, не слишком наклоняйтесь вперед, чтобы не нагружать поясницу, держите спину прямо. Можно одну ногу выставить вперед и чуть ее согнуть. Из этого положения небольшой наклон будет безопасен для позвоночника. Для мытья полов врачи рекомендуют использовать швабры с длинными ручками, чтобы не наклоняться.

• Если вам нужно что-то достать с полки, пользуйтесь подставкой для ног или лестницей. Не стоит тянуться высоко вверх одной рукой. Если вы будете это делать, при этом поднимаясь на носочки, ваш позвоночник слишком сильно согнется вбок, от чего могут пострадать удерживающие его мышцы. Вообще, занимаясь домашними делами, старайтесь пользоваться обеими руками, так как односторонняя нагрузка вызывает слабость нерабочей стороны и слишком сильный тонус рабочей. Со временем это положение меняет осанку.

• Поднимая какой-нибудь предмет с пола, не наклоняйтесь за

ним. Согните колени. Обязательно держите спину ровной. Берите предмет прямыми руками и поднимайте вверх, выпрямляя колени. Эти движения помогут вам избежать перенапряжения поясницы.

• Чтобы собрать с пола мусор или вытереть пролитую воду, не спешите наклоняться вниз. Лучше опуститесь на колени, положите ягодицы на пятки, слегка подайтесь вперед и только после этого действуйте. Это нужно делать, чтобы исключить наклоны вниз головой, которые могут вызвать головокружение.

• Если вам нужно перенести небольшой предмет с места на место, держите его поближе к животу, чтобы центр тяжести тела не смещался еще больше вперед. Такое положение обычно приводит к перенапряжению мышц поясницы.

ВАЖНО!

Виды домашней работы, которые беременным выполнять не следует:

- **перестановка мебели;**
- **вкручивание лампочки в люстру, стоя на стремянке;**
- **снимание штор для стирки;**
- **активное участие в ремонте квартиры или дома.**

Сеанс расслабления

Для того чтобы улучшить свое самочувствие и настроение, начните день с сеанса расслабления. Включите спокойную

музыку, прилягте, комфортно расположившись и повыше приподняв ноги. Прислушайтесь к ощущениям в вашем теле, сосредоточьтесь на дыхании. Делайте глубокий спокойный вдох и медленный расслабленный выдох. Представьте, что вы вдыхаете солнечный свет, который наполняет ваше тело покоем. Продолжайте воображать, как с каждым вдохом наполняетесь энергией тепла и любви. Эта солнечная энергия согревает ваше тело, оно начинает светиться ровным мягким светом. Постепенно старайтесь выдох сделать более продолжительным, чем вдох; вместе с выдыхаемым воздухом выпустите напряжение из своего тела. Подумайте о том, какой удивительный путь развития пройдет ваш малыш до своего рождения. Порадуйтесь тому, что теперь вы ждете ребенка. Откройте свою душу происходящим переменам. Осознание и принятие своего нового состояния помогают уменьшить проявления тошноты, апатии и раздражительности, сопутствующие началу беременности.

Не боритесь с чувством усталости и сонливости, пытаясь во что бы то ни стало сохранить прежний образ жизни. От этого недомогание может только усилиться. Прислушайтесь к своим новым желаниям и не бойтесь стать другой. Нужно учиться жить вместе с теми новыми ощущениями, которые дарит вам беременность, постараться принять их как естественные.

Физическая активность во время беременности

Необходимость активного образа жизни

• Умеренная физическая нагрузка во время беременности очень полезна. Она позволяет будущей маме чувствовать себя активной и бодрой, способствует нормализации артериального давления, увеличивает насыщенность крови кислородом и улучшает кровоснабжение плаценты. А ведь от уровня кровообращения напрямую зависит, как растет и развивается ваш кроха, так как с током крови от матери к плоду через плаценту доставляются кислород и питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и полезные микроэлементы.

• Помимо этого, правильно организованные и подобранные индивидуально тренировки во время беременности помогают беременной женщине поддерживать хорошую физическую форму, контролировать вес, помогают устранить боли в спине, бороться с бессонницей, улучшить психологическое состояние и сохранить привлекательность.

Полезные нагрузки для будущей мамы

ВАЖНО!

Перед тем как заниматься, проконсультируйтесь с

врачом. Для беременной все хорошо в меру.

Аквааэробика

• Считается самой лучшей физической подготовкой к родам даже для не умеющих плавать будущих мам. В воде все движения мягкие, плавные, тело находится в состоянии невесомости, активные движения можно чередовать с полным расслаблением.

• Имейте в виду, что если вы будете заниматься регулярно, то вы постепенно привыкнете к занятиям и постепенно увеличивающейся нагрузке, и вам будет становиться легче и легче.

ВАЖНО!

Во время водных занятий тело заметно охлаждается, и это может скрыть признаки усталости, поэтому будьте внимательной по отношению к себе, прислушивайтесь к своим ощущениям.

ВАЖНО!

Категорически запрещены прыжки в воду – с бортика или вышки любой высоты. Также следует отказаться от заплывов на длинные дистанции, даже в том случае, если вы хорошо подготовлены и долго занимались этим видом спорта.

Гимнастика для беременных

• В гимнастические комплексы входят упражнения на укрепление мышц тазового дна (упражнения Кегеля), дыхательные упражнения, которые помогают справиться с болью в родах и правильно провести потуж-ной период, общефизические упражнения.

• Такая гимнастика помогает предотвратить появление отечности, болей в пояснице, улучшает крово– и лимфообращение.

ВАЖНО!

Заниматься этой гимнастикой можно на любом сроке беременности. При этом не требуется никакой специальной физической подготовки. Индивидуальный подход делает занятия безопасными на любом сроке беременности.

Метод Пилатеса

• Упражнения по методу Пилатеса приносят большую пользу и будущей маме, и ее малышу.

• Этот метод помогает легко переносить беременность.

Фитбол

Комплекс упражнений проводится с помощью специальных больших мячей.

Тренировка беременных на фитболе направлена на развитие силы, гибкости, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, уменьшение боли в спине, снижение давления, улучшение

кровообращения и общего самочувствия в целом. Используя мяч, легко выполнять упражнения на растяжку, на укрепление тазового дна, работа которых важна при родах (упражнения Кегеля). Мяч помогает снять нагрузку с позвоночника, суставов и крестца.

Йога

• Комплекс занятий йогой для беременных должен быть разработан с учетом всех физиологических потребностей женщины в тот период.

• В результате занятий йогой улучшается гибкость тела, пищеварение, кровообращение, укрепляются мышцы спины, ног, брюшного пресса.

• Дыхательные упражнения повышают иммунитет, увеличивают объем легких, что способствует обогащению крови кислородом.

Танец живота

• Танец живота для беременных адаптирован для будущих мам. Этот вид нагрузки хорошо подходит для физической подготовки к родам. Медленный темп занятий исключает тряски, резкие повороты и наклоны.

• Занимаясь танцем живота, вы получите эстетическое удовольствие, прилив сил, бодрости и хорошего настроения. А это положительно отразится не только на вашем состоянии, но и на состоянии вашего будущего малыша.

Важные правила

• Если вы до беременности вели активный образ жизни, занимались в тренажерном зале, посещали бассейн, то после консультации с врачом вы можете продолжать свои занятия. Однако интенсивность физических нагрузок должна быть снижена в несколько раз.

• Не следует во время беременности начинать осваивать то, чем раньше никогда не занимались, за исключением специальной гимнастики для беременных, а также плавания, проводимых под наблюдением опытного специалиста – инструктора для беременных.

• В ряде случаев из-за особенностей течения беременности приходится существенно ограничивать физические нагрузки. А для некоторых беременных женщин занятия спортом вообще противопоказаны. Например, в случае угрозы прерывания беременности или при аномалии строения матки.

ВАЖНО!

Прежде чем приступить к любым занятиям, посоветуйтесь с врачом, который наблюдает вашу беременность, о целесообразности тренировок, а также их объеме и

интенсивности.

• Заниматься можно 3–4 раза в неделю. Однако даже при меньшей интенсивности тренировок следует строго соблюдать их режим. Единичные упражнения являются стрессом для организма будущей мамы и ее малыша.

ВАЖНО!

Самым благоприятным периодом для спортивных тренировок является II триместр беременности. В I и III триместрах следует соблюдать особую осторожность.

• Обратите внимание на то, в чем вы тренируетесь. Отдавайте предпочтение одежде из натуральных тканей, которые хорошо пропускают воздух и не дают вашему организму перегреваться. Помимо этого, одежда должна быть свободной, чтобы не стеснять ваших движений. Позаботьтесь также и о том, чтобы ваша обувь была удобной.

Виды спорта, которые запрещены для беременных

• Подъем штанги (так как недопустим подъем тяжестей).

• Парашютный спорт.

• Сноуборд, катание на коньках и роликах, волейбол, футбол, каратэ, вольная борьба и др. (чреваты толчками, ударами, падениями).

• Игра в пейнтбол (есть риск падений и травм).

• Дайвинг (беременная может испытывать недостаток кислорода).

• Конный спорт и горные лыжи, тяжелая атлетика и борьба, прыжки в воду и баскетбол (будущей маме запрещены любые чрезмерные нагрузки).

• Скалолазание, рафтинг.

• Занятия на силовых тренажерах (во время беременности под воздействием гормона релаксина происходит размягчение связок, поэтому силовые упражнения могут оказаться рискованными для ослабленных связок, и будущая мама может получить травму).

Прогулки во время беременности

Важность прогулок для будущей мамы

• Будущей маме необходимо гулять каждый день. Во время прогулок происходит тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Одновременно легкие насыщаются кислородом.

Благодаря этому ткани будущей мамы получают достаточное количество кислорода, и процессы обмена в них происходят на должном уровне. С кровью через плаценту кислород попадает к плоду, где участвует в многочисленных процессах обмена, тем

самым способствуя его росту и развитию.

• Пешие прогулки укрепляют мышцы ног, спины, ягодиц. Важно и то, что при физической нагрузке усиливается кровоснабжение костной ткани и поэтому улучшается обмен кальция, в результате чего не происходит его вымывание из костей.

• Прогулки на свежем воздухе вместе с правильным питанием поддерживают нормальную перистальтику кишечника, помогая в борьбе с запорами (эта проблема становится особенно актуальной во время беременности).

• Кроме того, во время прогулок повышается настроение, появляется прилив сил. Все это благотворно сказывается на самочувствии будущей мамы.

Полезные советы

• Одежда должна быть воздухонепроницаемой, легкой, удобной, не сковывать движений.

• Обувь следует выбрать на невысоком, устойчивом каблуке не более 2–3 см. А лучше гуляйте в спортивной обуви.

• Во время беременности рекомендуется гулять 1,5–2 часа в день. Если длительная прогулка вам не под силу, можно гулять 2–3 раза в день по 30–40 минут.

ВАЖНО!

Если до беременности вы вели малоподвижный образ жизни, то не стоит начинать с длительной ходьбы.

• Гуляйте каждый день в парках, скверах, прибрежных зонах и других местах недалеко от дома, где есть скамейки для отдыха. Тогда в случае необходимости вы сможете сделать перерыв. Со временем прогулки можно делать по времени и расстоянию более продолжительными. Хорошо гулять вблизи воды. Там воздух увлажненный, свежий, а обилие деревьев служит источником кислорода. Кроме того, вид зелени сам по себе действует успокаивающе. Полезны прогулки в сосновом бору, среди елей, лип, ясеней, так как они выделяют фитонциды – органические вещества, которые способны убивать болезнетворные микробы, грибки.

• Ходить лучше по специально выложенным дорожкам.

ВАЖНО!

Следует избегать нахождения в сильно загазованных районах, около дорог, вблизи промышленных предприятий.

ВАЖНО!

Во время беременности, совершая прогулки, не следует подниматься высоко в горы. Беременным, проживающим на равнинной поверхности, противопоказано нахождение на высоте более 1000 метров над уровнем моря, так как такая

смена давления может неблагоприятно отразиться на здоровье будущей мамы, вызвав изменение тонуса сосудов, спровоцировать изменение артериального давления у мамы и дефицит кислорода у малыша.

• В летнее время пешие прогулки желательно совершать до 11 часов и после 17 часов. В период наибольшей солнечной активности лучше побыть дома. Слишком жаркая погода (выше +30 °С) также не подходит для активного отдыха на природе.

• Во время ходьбы старайтесь распределять вес тела равномерно на обе ноги. Следите за положением таза, выдвиньте его чуть вперед, чтобы копчик был направлен строго вниз. Это избавит вас от прогиба в пояснице. Плечи держите развернутыми и не наклоняйтесь назад. Старайтесь перекатываться с пятки на носок, чтобы не перегружать пятки и не ходить вразвалку.

• Гуляйте в спокойном темпе со скоростью 3–4 км в час. Имейте в виду, что слишком медленная ходьба приятна для отдыха, но не служит тренировкой для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А пешие прогулки в слишком быстром темпе являются перегрузкой для будущей мамы.

ВАЖНО!

Отсутствие одышки служит критерием правильности выбранного темпа.

• Дыхание должно быть ровным и спокойным. Если вы ощущаете нехватку воздуха, не можете говорить во время ходьбы, это говорит о перегрузке. Также не должно возникать неприятных ощущений в нижней части живота и напряжения матки (повышения ее тонуса).

Случаи, когда прогулки противопоказаны

• Во время цветения растений у многих будущих мам появляется аллергия на пыльцу. Аллергическая реакция может быть и на продукты сгорания отходов, выделяемые промышленными предприятиями, выхлопные газы автомобилей.

ВАЖНО!

Женщинам, которые до беременности страдали таким видом аллергии, в этот период прогулки придется отложить.

• Пешие прогулки противопоказаны беременным при угрозе прерывания или преждевременных родов, при предлежании плаценты, когда плацента перекрывает выход из матки, и тяжелом гестозе. Эти состояния требуют соблюдения постельного режима.

ВАЖНО!

В любом случае предварительно следует обсудить вопрос о физической активности и оптимальных нагрузках с врачом, который ведет вашу беременность.

Сон во время беременности

Будущей маме в этот период необходим полноценный отдых. Для этого важно соблюдать следующие рекомендации:

• Определите для себя сами, сколько времени вам нужно спать для того, чтобы хорошо себя чувствовать.

• За час до сна можно совершить получасовую прогулку по свежему воздуху в медленном темпе.

• Не позднее 22 часов выпейте один из соков: из свежих овощей, из тыквы с медом или стакан кефира.

• Не ешьте непосредственно перед сном.

• Температура в вашей спальне должна быть не выше 18 ˚С.

• Не смотрите на ночь боевики, фильмы ужасов. Вместо этого послушайте приятную музыку. Ваш малыш порадуется вместе с вами.

• Если вам плохо спится и вы неважно себя чувствуете по утрам, поменяйте местами ноги и голову или переставляйте кровать столько раз, пока не найдете место, где будете чувствовать себя хорошо. Кровать лучше поставить и лежать на ней так, чтобы входящий в комнату человек не смог сразу вас увидеть. Это создает ощущение защищенности. Нельзя спать ногами к двери (это «поза покойника»).

• Нельзя вешать в ногах кровати зеркало. Спросонья человек еще находится как бы между двух миров и может нечаянно увидеть в зеркале что-то такое, что очень его напугает, не говоря уже о том, что можно испугаться собственного отражения.

• Спите на правом боку, подложив сомкнутые ладошки под щеку. Эта давняя традиция имеет свои основания – сердце и легкие не сдавливаются, дышится легко, а сомкнутые ладони выравнивают энергетику и успокаивают вас. Понаблюдайте за спящими детьми. Многие из них спят именно в такой позе. Дети – очень мудрые существа!

• Спите на твердом матрасе. Это уменьшит боль в спине.

• Вставая с кровати, переложите обе ноги на край постели и потом опустите их на пол.

• Если вам приснился дурной сон и вы боитесь, что он может оказаться вещим, достаточно открыть кран и рассказать этот сон льющейся воде. Желательно, чтобы никто при этом вас не слышал. А вода унесет как скверное содержание сна, так и его влияние на вас.

Интимные отношения

Новое состояние женского организма требует другого

подхода к интимной стороне общения. Вам обоим придется приспосабливаться друг к другу. Я уверена, что вы сумеете сделать так, чтобы вам по-прежнему было хорошо вместе, а может быть, даже лучше.

• Нормальный секс во время беременности, если она ничем не осложнена, никак не угрожает здоровью плода, матери и новорожденного ребенка. Ведь природа предприняла все необходимые меры к обеспечению безопасности плода, запрятав матку глубоко под лобковую кость и окружив будущего ребенка защитной амниотической жидкостью.

• В силу естественных причин в первые месяцы ожидания ребенка влечение женщины может быть снижено. Если вы раньше любили ласки груди, то теперь они вам могут быть неприятны. Ничего удивительного – в этот период у большинства женщин грудь становится тяжелее (и часто из-за этого побаливает), а соски приобретают повышенную раздражительность. К тому же будущие мамы постоянно прислушиваются к своим новым ощущениям, их беспокоят различные проблемы, любая мелочь может вызвать бурный поток слез. Как раз в это время ухудшается общее самочувствие будущих мам. Их мучает тошнота, рвота, непереносимость привычных запахов, нагрубание и болезненность молочных желез, эмоциональная неустойчивость, связанная с гормональными перестройками в организме… Тут уж не до секса.

В то же время мужское влечение остается на том же уровне. Что же делать? Постарайтесь достичь взаимопонимания. Ведь это так естественно для любящих друг друга и своего ребенка людей. Именно с началом беременности многие супруги обнаруживают, что удовольствие можно получать не только при непосредственном половом контакте, а достигать его и другими приемлемыми для пары способами.

• Сексуальность женщины во время беременности предсказать невозможно. Она то находится на пике, то угасает. В этом «виноваты» гормоны.

ВАЖНО!

Чем более доверительные отношения существуют между супругами, чем более нежно и трепетно относится мужчина к своей спутнице, тем выше вероятность того, что и в период беременности отношения будут гармоничными.

• Народная мудрость гласит: «Если в животике у будущей мамы подрастает сыночек, то ее сексуальность наверняка окажется высокой (из-за большой концентрации «мужских» гормонов), а если девочка, то секс будет интересовать женщину значительно меньше».

• Желание секса может заглушаться страхом прерывания беременности. В таком случае снижение влечения выполняет в первые 3 месяца охранную функцию. Ведь именно в это время происходит закладка всех основных систем организма.

ВАЖНО!

Поинтересуйтесь у врача, нет ли каких-нибудь медицинских обстоятельств, требующих ограничения или полного прекращения сексуальных контактов. Многие специалисты рекомендуют воздержаться от половых сношений в первые 3 месяца беременности, так как активная половая жизнь в это время грозит женщине выкидышем. Задайте также и вопрос о желательности или нежелательности оргазмов у женщины во время секса (в большинстве случаев проблем с этим нет). В случае вынужденных ограничений обычного вагинального секса используйте альтернативные способы. Перед этим проконсультируйтесь с врачом об их безвредности в вашей ситуации.

• Будущему папе необходимо сдать анализы на носительство нежелательных микробов в половых путях. Этим вы обезопасите и маму, и ребенка от инфекций.

Обсуждайте возникающие проблемы друг с другом. Это позволит избежать пустых обид и недоговорок.

• **Противопоказания для занятий сексом:**

♦ тонус матки;

♦ предлежание плаценты;

♦ угроза выкидыша;

♦ повышенный тонус матки, который может сопровождаться болями внизу живота;

♦ кровянистые выделения из половых путей;

♦ боли при половом контакте;

♦ предлежание хориона по данным ультразвукового исследования (состояние, при котором хорион – будущая плацента полностью перекрывает выход из матки, что опасно появлением кровотечения при половом контакте);

♦ истмико-цервикальная недостаточность (ИЦН), при которой шейка матки не выполняет свою запирательную функцию;

♦ многоплодная беременность, беременность после ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение – зачатие «в пробирке»);

♦ привычное невынашивание беременности (если у женщины было две и более потери беременности на любых сроках беременности).

ВАЖНО!

Будьте осторожнее в дни, соответствующие менструациям

до беременности.

• При наличии медицинских противопоказаний к половому контакту объясните будущему папе, что он все-таки может вам сделать приятное, показать вам, что вы по-прежнему желанны и соблазнительны. Ведь есть и другие формы интимного общения – приятные слова, нежные объятия и поцелуи и т. п.

• **Противопоказаны:**

♦ занятия анальным сексом – и без того нагруженные вены малого таза могут не выдержать такой нагрузки, может обостриться геморрой и начаться кровотечение;

• сексуальные игры с использованием воды и каких-либо инородных предметов, вводимых во влагалище.

Обувь для будущей мамы

Вред, который может принести хождение на высоких каблуках

Во время беременности под действием гормона прогестерона размягчаются соединительные ткани. Таким образом происходит подготовка к родам. А если стопа расположена неправильно (что и происходит при ношении обуви на высоких каблуках), то такая податливость связок и сухожилий может легко перейти в стойкую деформацию суставов стопы, коленных и тазобедренных суставов.

Изменение изгиба позвоночника вызывает наклон таза вперед. Из-за этого полость таза перестает быть удобной «люлькой» для будущего ребенка. При этом значительно возрастает нагрузка на переднюю брюшную стенку. Происходит чрезмерное растяжение прямых мышц живота и кожи. А это может привести к расхождению мышц и появлению растяжек на коже. Кроме того, из-за растяжения мышц живота после родов маме будет нелегко вернуть его прежнюю форму.

Помимо всего вышеперечисленного, следует помнить и о потенциальной травмоопасности обуви на высоких каблуках. Нарушению координации способствуют изменение параметров тела во время беременности и смещение центра тяжести. Будущая мама может легко подвернуть ногу или оступиться. А ношение обуви на каблуках в снег и гололед – экстрим, который беременным противопоказан.

Правила безопасности при ношении обуви на каблуках

Если вы все-таки не можете отказаться от ношения туфель на высоких каблуках, постарайтесь уменьшить их негативное влияние. Для этого нужно выполнять несложные правила:

• Для профилактики уплощения стопы используйте специальные стельки-супинаторы. Купить их можно в

ортопедических магазинах.

• Если обувь, кроме высокого каблука, еще и с узким мысом, то при регулярном ношении такой обуви вы рискуете деформировать пальцы стопы. Для профилактики этой неприятности можно использовать специальные «разделительные» накладки для большого пальца или гелевые подушечки. Они продаются в ортопедических салонах и аптеках.

• Как можно меньше времени находитесь в «неподходящей обуви». Имейте при себе запасную обувь на низком каблуке и переобувайтесь, как только почувствуете усталость или неприятные ощущения.

• Несколько раз в течение дня снимайте обувь и делайте такое упражнение, которое улучшит кровообращение в нижних конечностях: вращение стопами внутрь и наружу, по 20 раз в каждую сторону.

• Вечером сделайте для ног теплую ванночку с морской солью и легкий расслабляющий массаж стоп. Задерите ноги наверх, чтобы улучшить отток крови.

Как выбрать подходящую для будущей мамы обувь

• Каблук должен быть устойчивым. Его оптимальная высота – 3—4 см.

По неустойчивости, травмоопасности и вредному влиянию на анатомию и физиологию стопы на первом месте конечно же шпилька. На тонком каблуке приходится постоянно балансировать, чтобы удержать ногу в ровном положении. Так же неустойчив может быть невысокий, тонкий каблук. На высоком, но широком каблуке нога стоит гораздо увереннее, и вероятность подвернуть ногу в такой обуви меньше, чем на шпильке.

• Что касается обуви на танкетке, то это не самый устойчивый вариант, но зато имеет другие преимущества, свойственные обуви на платформе. А именно, более плавный переход от изначально приподнятой передней части подошвы к каблуку. В совокупности это не так вредно для стопы, а эффект каблука значительный.

• Можно носить кроссовки и «балетки», но не постоянно.

• Высокие шпильки или полное отсутствие каблуков, а также узкие туфли могут стать причиной болей в спине и варикозного расширения вен, головных болей, ощущения усталости и разбитости. Помимо этого, повышается риск падения. Ведь у беременной смещается центр тяжести и повышается неустойчивость.

• Кроме высоты каблука, следует обратить внимание на то, насколько легко надевается и снимается обувь и насколько прочно она держится на ноге. Шлепки и сабо с открытой пяткой, хотя их и легко надеть, – не лучший вариант, так как они легко

спадают, и нога в них слишком подвижна.

• Не стоит покупать обувь на распродаже с расчетом на следующий сезон (когда беременность будет подходить к концу). Ведь даже при нормальной беременности ноги отекают и стопа становится шире.

• Выбирая обувь, старайтесь не экономить. Она должна быть кожаная или матерчатая, позволяющая ноге «дышать», свободная, так как ноги будущей мамы обычно слегка опухают. Каблук не должен превышать 5 см. Подошвы должны быть нескользкими.

• Приобретайте обувь с ортопедическими вкладышами, которые корректируют центр тяжести во время беременности, – это поможет вам облегчить состояние при отеках ног и болях в спине. Если возможно, на работе носите домашние туфли.

• Еще пара советов… Желательно, чтобы обувь была без шнурков, так как завязывать их будет трудно. Также вам наверняка будет трудно надевать высокие сапоги.

• Обувь нужно правильно подбирать по размеру с учетом носка, на который вы собираетесь ее носить, и возможной отечности ног.

• Чтобы не ошибиться с размером, отправляйтесь за покупкой обуви в вечернее время. Меряйте обувь на обе ноги, немного постойте и походите по магазину. Может случиться так, что обувь, купленная во время беременности, после родов будет спадать. Однако в период вынашивания малыша не следует жертвовать своим комфортом и покупать обувь меньшего размера. Тесная обувь может привести к таким неприятностям, как нарушение кровообращения в ногах, усталость, травмы, варикоз и т. п.

Решение проблем со здоровьем во время беременности

Запретные действия во время беременности

• **Будущей маме нельзя:**

♦ парить ноги;

♦ ставить горчичники;

♦ пользоваться мазями со змеиным ядом;

♦ принимать средства с экстрактом алоэ или женьшеня.

• И еще… Внимательно прислушивайтесь к своему телу. Очень важны первые месяцы беременности. В это время формируются органы вашего ребенка. Обращайте внимание на все необычное, что с вами происходит.

Случаи, когда необходима срочная помощь

Вам или вашим родственникам необходимо вызывать «скорую помощь», если:

♦ у вас понос (частый, более 2 раз в день, стул водянистый, с кровью);

♦ вы обнаружите легкие или обильные кровянистые выделения из влагалища, особенно если они сопровождаются болью в животе или спине;

♦ у вас поднялась температура выше 39 ˚С;

♦ у вас сильная головная боль, не проходящая в течение 2–3 часов;

♦ у вас появились кровянистые выделения из молочных желез, прямой кишки, мочевого пузыря;

♦ происходит отхаркивание мокроты с кровью;

♦ у вас появились неожиданные тянущие боли, а моча при этом отсутствует;

♦ отек рук, лица, век сопровождается головной болью или нарушением зрения;

♦ во время мочеиспускания вы чувствуете боль или жжение и этому сопутствует озноб, температура, боль в спине;

♦ у вас недомогание и истощающая рвота чаще, чем 3 раза в день, сопровождаемая головной болью и температурой;

♦ у вас расплывчатое видение;

♦ у вас отеки с пятнами на лодыжках, ступнях, руках или на лице;

♦ болезненные большие красные пятна на икрах ног;

♦ вы находитесь в обморочном состоянии, в холодном поту, у вас снизилось артериальное давление.

Лекарства

•Многие лекарства, вполне безопасные для вашего организма в любой другой период, могут нанести непоправимый вред во время беременности. Это препараты, способные преодолевать плацентарный барьер. Оказывая помощь вам, они могут быть очень опасны для вашего еще неродившегося малыша.

ВАЖНО!

Помните о том, что почти все, что вы глотаете, вдыхаете или впрыскиваете себе, затрагивает вашего будущего ребенка. С того самого момента, как у вас возникает подозрение о беременности, избегайте приема лекарств без консультации с вашим врачом.

• Сама беременность изменяет действие препарата на организм, поэтому в это время воздействие лекарственного средства на организм может отличаться от ожидаемого. Эту важную особенность как раз и учитывает врач. Именно поэтому так важен его совет.

• Если у вас возникли проблемы со здоровьем на первых неделях беременности, обязательно сообщите своему участковому

врачу о том, что вы ждете ребенка. В первый триместр, когда происходит закладка всех органов и систем ребенка, особенно важно беречь свое здоровье.

• Если вы все же заболели, постарайтесь обойтись без химических препаратов. По мнению современных исследователей, нет абсолютно безвредных лекарственных средств. Согласно статистике, около 3 % врожденных аномалий у детей связано с лекарствами. Поэтому стоит воспользоваться другими методами борьбы с недугами, которые случаются во время беременности.

Многие заболевания возможно вылечить с помощью гомеопатии, ароматерапии или фитотерапии – теми методами, которые не причинят вреда ни вам, ни вашему будущему ребенку.

ВАЖНО!

Проконсультируйтесь со своим гинекологом, что вы будете предпринимать в случае головной боли или начавшейся простуды. Позаботьтесь о том, чтобы нужные средства, альтернативные таблетке, всегда были у вас под рукой.

• **Лекарства, противопоказанные во время беременности:**

♦ гормональные контрацептивы;
♦ некоторые антибиотики;
♦ анальгетики;
♦ гипотензивные препараты;
♦ витамин А выше 10000 МЕ в сутки;
♦ антидепрессанты;
♦ некоторые виды прививок.

Поливитамины

• Обычно во время беременности увеличивается потребность в витаминах. К сожалению, с пищей беременная женщина не получает достаточное их количество, поэтому необходимы поливитамины. Они улучшают общее состояние будущей мамы, стимулируют правильный рост и развитие ее малыша, повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

ВАЖНО!

Будущим мамам следует принимать только те поливитамины, которые рекомендованы врачом и предназначены именно для беременных. Принимайте витамины только в указанных врачом дозировках и только тот период времени, который вам прописан. Обязательно сообщите врачу, есть ли у вас аллергические реакции на какие-то вещества.

• Поливитаминные препараты в таблетках рекомендуется принимать во время или сразу после еды, не разжевывая, запивая

большим (не менее 200 мл) количеством жидкости (кипяченой или негазированной водой). Не стоит запивать поливитаминные препараты чаем, кофе или молоком, так как в этих жидкостях есть компоненты, которые могут затруднить всасывание.

• Недопустимо принимать одновременно несколько поливитаминных препаратов.

• Будьте внимательной, если помимо поливитаминных препаратов вы принимаете другие лекарства. Дело в том, что прием некоторых медикаментозных средств может негативно отразиться на процессе усвоения или вывода из организма витаминов. Например, антибиотики могут «потеснить» витамины С и B_2, успокаивающие и снотворные лекарства – витамины группы В, обезболивающие препараты – витамин С и фолиевую кислоту. В связи с этим желательно принимать их дополнительно (лучше в составе поливитаминных препаратов). Схему приема вам посоветует ваш лечащий врач.

Методы лечения, безопасные для вас и вашего будущего ребенка

Гомеопатия

• Врач-гомеопат способен помочь женщине справиться с трудностями, которые могут возникнуть во время беременности и родов.

• Этот специалист не просто назначит гомеопатические шарики, а постарается понять, каким образом мамины переживания отражаются на ребенке, и устранить наряду с внешними симптомами глубинные причины проблемы.

• Например, гомеопаты хорошо справляются с токсикозами. Они считают, что страдающая токсикозом женщина просто таким образом неосознанно реализует свой страх перед беременностью и родами, переживает внутренний конфликт.

ВАЖНО!

Гомеопатические препараты назначаются индивидуально. Они не имеют побочных эффектов, не перегружают печень и почки.

Остеопатия

• Суть этого нового в России медицинского направления заключается в лечении нарушений в организме человека за счет снятия напряжения внутренних органов и активизации сил самого организма.

• Без хирургического вмешательства и безболезненно врач-остеопат с помощью мягких прикосновений устраняет причину заболевания. Остеопаты сравнивают беременную с парусником, у которого позвоночник является мачтой, а туго натянутые канаты ведут от нее к проблемным органам. По мере того, как растет

матка, органы брюшной полости смещаются, постоянно возрастает нагрузка на позвоночник, усиливается ненужное напряжение.

• Остеопат может выправить смещение позвонков, устранить смещения костей таза, освободить от зажимов все связки таза и поясничного отдела позвоночника. Благодаря этому матка будет расти без ограничений, вы избавитесь от болей в спине и пояснице, запоров и отеков. Кроме того, правильное положение связок и костей таза медики считают непременным условием мягких родов.

Кинезио-терапия

• Кинезиотерапия – лечение движением. Будущая мама должна много раз повторять одни и те же движения, доводя их до совершенства, таким образом воздействуя на систему мышц, связок, суставов.

• Этот метод включает комплекс лечебной физкультуры в динамическом режиме, занятия на тренажерах, спортивно-прикладные упражнения, дыхательную гимнастику. С помощью кинезио-терапии врач может выявить и устранить психоэмоциональную причину любого психосоматического заболевания.

• Этим методом лечат от головных болей, головокружения, бессонницы, устраняют боли при застойных явлениях в малом тазе, боли в спине, отеки.

Массаж

Массаж может помочь будущей маме справиться с проблемами со здоровьем, используя собственные резервы организма. Благодаря массажу можно улучшить кровообращение, нормализовать артериальное давление, улучшить настроение.

• Сейчас многие медицинские центры предлагают ароматерапевтический массаж. Массаж с эфирными маслами расслабляет, улучшает настроение, уменьшает боль, тонизирует мышцы, которые во время беременности испытывают повышенную нагрузку, помогают в борьбе с возможным развитием целлюлита.

• Оказать помощь будущей маме может и будущий папа. Мягко поглаживая живот руками, папа сможет почувствовать движения своего ребенка. Таким образом, между ними возникнет привязанность. Детишки, как правило, во время массажа с успокаивающими маслами и после него ведут себя тихо.

ВАЖНО!

Эта процедура рекомендуется во 2-й половине беременности. В I триместре, когда закладываются важнейшие системы и органы ребенка, к массажу стоит

отнестись с осторожностью, так как при активном воздействии на жировую ткань отложившиеся в ней токсины выбрасываются в кровяное русло и могут отрицательно повлиять на развитие малыша.

ВАЖНО!

В первые 4 месяца беременности массаж делают особенно осторожно. Для разбавления эфирных масел лучше использовать масла авокадо, кунжутное и миндальное.

Арома-терапия

• Ароматерапия использует в лечебных целях эфирные масла – концентрированные ароматные экстракты растений.

• Вдыхание или втирание ароматных масел спасает от тошноты, дает положительный эффект при запорах, дерматитах, кровоточивости десен. Также ароматерапия поможет справиться с бессонницей, депрессией, простудными заболеваниями, решить проблемы с ногами, облегчить боли в спине.

• Для беременных подходят массажи с эфирными маслами, ванны и аромаингаляции с использованием аромаламп.

• Очень важно, чтобы запах масла был вам приятен, поэтому выбирайте из предложенных доктором ароматов тот, который вам по душе. Ароматерапия действует не только на физическом, но и на психоэмоциональном уровне. Использовать можно только натуральные полносоставные эфирные масла, которые получены без использования синтетических растворителей, поскольку воздействие ароматной терапии будет идти через маму непосредственно к ребенку.

• Искусственные масла могут иметь практически тот же запах, как и настоящие. Однако они не содержат в себе всей пользы оригинала. Более того, они могут нанести ощутимый вред здоровью.

• Натуральные эфирные масла почти не вызывают аллергии при правильном употреблении и верных дозировках.

• Во время беременности **нельзя использовать** масла дудника, базилика, можжевельника, мирры, полыни, ромашки, тимьяна, аниса, шалфея лекарственного, имбиря, фенхеля, хмеля, руты, мяты болотной, туи, иссопа.

• Абсолютно противопоказано принимать масла внутрь!

ВАЖНО!

Во время беременности самолечением заниматься нельзя! Масла необходимо использовать только под наблюдением специалиста. Многие масла, если ими неграмотно воспользоваться в этот период, могут вызвать негативные последствия вплоть до гибели плода.

ВАЖНО!

Очень важно соблюдать указанные дозировки и не превышать их. На ранних сроках беременности (до 16 недель) вообще не стоит применять эфирные масла (особенно если раньше вы их не пробовали) или использовать дозу в два раза меньше, чем обычно рекомендуется.

Методы восточной медицины

• Даже если вы предпочитаете по поводу серьезных системных заболеваний наблюдаться у врачей традиционной направленности, то по поводу специфических неприятных симптомов, сопутствующих беременности, вполне можете обратиться к опыту восточной медицины. Специалисты в первую очередь заботятся об укреплении иммунитета пациента, восстановлении энергии, сохранении общего баланса организма.

• Рефлексотерапия, пальцевая акупунктура, фитолечение позволяют справиться с тошнотой и рвотой, головными болями, слюнотечением (птиализмом) и другими проявлениями раннего токсикоза.

Психотерапия

Во время ожидания ребенка психика женщины испытывает не меньшую нагрузку, чем ее тело. У будущей мамы происходит частая смена настроения, появляются повышенная чувствительность, обидчивость, тревожность. Если эти явления начинают выходить за грани разумного и женщина постоянно ожидает несчастья, а легкая сентиментальность переходит в депрессию, то возникает опасность для здоровья мамы и для развития малыша. В таком случае вам может помочь врач-психотерапевт. После проведения необходимого лечения вы снова сможете получать удовольствие от жизни и от своей беременности.

Возможные недомогания будущей мамы

Медики прошлого описывали беременность как болезнь протяженностью в 9 месяцев. Сейчас отношение к беременности изменилось. Ее считают совершенно нормальным явлением.

• При беременности все функции организма меняются, приспосабливаясь к обслуживанию растущего плода. Некоторые из происходящих изменений очевидны. Например, рост матки и увеличение грудных желез. Другие же изменения имеют более скрытый характер, но и они все же оказывают сильное воздействие на весь организм беременной женщины.

• Не все происходящее в вашем организме во время беременности, пусть даже и вызывающее у вас временную болезненность, стоит сразу же относить к разряду недугов и

приниматься лечить всеми доступными вам средствами. Остерегайтесь пользоваться неквалифицированной медицинской помощью, советами соседок и старших подруг или применять домашние средства, которые не были рекомендованы вашим врачом. Беременная женщина должна с особым вниманием относиться к лечению любого заболевания. То, что не противопоказано при обычном образе жизни, во время беременности может оказывать негативное действие на плод.

• У всех женщин беременность протекает по-разному. Ее течение определяется прошлым опытом будущей мамы и положением, которое она занимает в обществе. К тому же в этом не последнюю роль играет ее отношение к беременности. И физические изменения, которые она ощущает, разные. Поэтому вовсе не обязательно вы должны испытать все недомогания, которые здесь описаны.

• Имейте в виду, что на любом сроке беременности могут появиться заболевания различных органов и систем, которые не обязательно связаны с беременностью. В случае возникновения любых неприятных ощущений срочно обращайтесь к врачу!

• Настройтесь на прекрасное самочувствие. Большинство неприятностей можно избежать или свести их к минимуму, если выполнять определенные правила.

Помните о том, что многие проблемы со здоровьем – временное явление. Лучшее средство от тошноты, изжоги, отеков и других «беременных» напастей – это роды. Многие проблемы исчезнут сами собой, когда родится ваш чудесный ребенок.

Ранний токсикоз

• Ранний токсикоз бывает у женщин в первые недели беременности. Как правило, у большинства женщин к 12–13 неделям тошнота и рвота прекращаются. А после 16 недель состояние должно полностью нормализоваться. К этому времени плацента уже способна хорошо предохранять организм от продуктов обмена ребенка и, кроме того, гормональный фон стабилизируется.

ВАЖНО!

Ранний токсикоз мучает не только саму будущую маму. Это состояние влияет и на развитие ребенка. Ведь при повторяющейся рвоте организм обезвоживается, а значит, приток к плоду питательных веществ нарушается. А ведь именно сейчас идет формирование мозга маленького человечка!

• По мнению врачей, токсикоз первой половины беременности – естественное состояние будущей мамы, в организме которой меняется гормональный фон.

• Тошнота и рвота не более 2—3-х раз в сутки считаются нормой, как правило, по утрам, натощак. При этом не должно изменяться общее состояние женщины, снижение веса и все лабораторные показатели должны оставаться в пределах нормы.

• Токсикоз первой половины беременности у каждой женщины проявляется по-разному. Поэтому и лечение в каждом случае будет свое.

ВАЖНО!

Если тошнота, слюнотечение усиливаются, а рвота возникает более 3-х раз в сутки независимо от приема пищи и сопровождается уменьшением веса, снижением артериального давления, учащением пульса, то немедленно обращайтесь к врачу! При легкой степени тяжести возможно амбулаторное лечение, при более тяжелых степенях проводится госпитализация.

Жалобы:

♦ вялость, слабость;

♦ сонливость;

♦ раздражительность;

♦ тошнота;

♦ рвота возникает более 3-х раз в день;

♦ снижается аппетит;

♦ изменяются вкусовые и обонятельные ощущения;

♦ иногда наблюдается повышенное слюнотечение (до 1,5 л в сутки!);

♦ уменьшается масса тела.

Что следует предпринять:

• Каждый раз перед едой выполняйте такое простое дыхательное упражнение: правую руку поместите на живот, левую – на грудь. И в таком положении делайте медленные, глубокие вдохи и выдохи в течение 5 минут.

• Можно пить охлажденный отвар мелиссы небольшими порциями. Или залейте 1 ст. ложку неочищенных плодов шиповника 2 стаканами кипятка, нагревайте 15–20 минут в эмалированной кастрюле под крышкой на водяной бане, настаивайте час в термосе. Пейте по полстакана теплого настоя с чайной ложкой меда 2–3 раза в день после еды.

• Промойте 150 г клюквы, разомните, отожмите сок через марлю. Залейте оставшуюся мезгу горячей водой и прокипятите 10–20 минут. Процедите отвар, размешайте в нем 100 г сахара и охладите. Влейте в напиток ягодный сок и выжмите лимон. Пейте медленно, небольшими глотками, когда вас поташнивает.

• Как лекарство примите 300–400 мл томатного, апельсинового или грейпфрутового сока. Благодаря большому

количеству минеральных веществ, фруктозы, витамина С эти напитки промывают организм и усиливают эффективность ферментативных систем, освобождающих его от токсических продуктов.

• Некоторые женщины начинают утро с завтрака в постели. Подкрепившись, они перестают ощущать тошноту. Можно выпить стакан воды или молока маленькими глотками и съесть крекер. Другим помогают подсоленные сухарики по утрам и сладкий горячий чай. Третьим – водичка с лимоном.

• Если вы неважно себя чувствуете только по утрам и до рвоты дело не доходит, немного перестройте свой режим питания. Старайтесь поддерживать постоянный уровень сахара в крови. В этом вам могут помочь частые и небольшие по объему приемы пищи. При легком токсикозе принимайте пищу в охлажденном или слегка подогретом виде, небольшими порциями каждые 2–3 часа; пейте минеральную щелочную воду без газа 5–6 раз в день. Частое жевание (соленые сухарики, орешки, сухофрукты, лимон) очень помогает при тошноте. Придерживайтесь сухоядения: отдельно употребляйте пищу и отдельно – напитки. Ешьте то, что вам хочется (разумеется, полезные продукты), разнообразьте рацион по своему желанию.

• В течение дня пейте негазированную воду с лимонным соком. А при приближении приступа тошноты пососите ломтик лимона.

• Попробуйте есть в положении лежа.

• Найдите точку, которая находится на три пальца ниже запястья между сухожилиями, и массируйте ее четыре раза в день по 15 минут.

• Для того чтобы предупредить утреннюю тошноту, перед сном капните одну каплю эфирного масла перечной мяты на носовой платок и положите его рядом с собой на всю ночь. Запах будет мягко воздействовать на вас во время сна, и это поможет сохранить желудок в спокойном состоянии. Используйте этот метод в течение 3—4-х ночей, и ваше утреннее самочувствие улучшится.

• Для лечения тошноты и рвоты в течение дня используйте масло имбиря (всего не более 3-х капель в день). Можно носить с собой в сумочке флакон с натуральным эфирным маслом. При возникновении тошноты, капните одну каплю масла имбиря на ладонь, потрите руки друг об друга, поднесите их к носу и сделайте несколько глубоких вдохов.

• При рвоте более эффективным методом будет паровая ингаляция: в 0,5 литра кипятка капните 1 каплю эфирного масла имбиря, накройте голову полотенцем и вдыхайте

ароматизированный пар. Глаза при этом должны быть закрыты.

• Больше отдыхайте. Как эмоциональное, так и физическое истощение могут обострить утреннее недомогание.

• Старайтесь находиться на свежем воздухе, лучше всего в лесу, у моря.

• Избегайте стрессов.

• Помните о том, что, конечно, токсикоз – неприятное явление, но все же временное. И оно не идет ни в какое сравнение с радостью материнства. Когда вас тошнит по утрам, представляйте себе, каким милым и чудесным будет ваш малыш. И вам станет легче!

Повышенное слюнотечение

Жалобы:

♦ снижается аппетит;

♦ ухудшается самочувствие;

♦ возникает бессонница;

♦ уменьшается вес;

♦ появляется покраснение и набухание кожи вокруг рта и слизистой оболочки губ;

♦ за сутки со слюной может теряться до 1 л жидкости.

Что следует предпринять:

• Вам могут помочь отвары шалфея, ромашки или коры дуба. Их следует использовать в виде полосканий 3 раза в день.

• Обратитесь к врачу. Возможно, вам понадобится лечение в стационаре.

Увеличение аппетита и особая тяга к отдельным продуктам

Жалобы:

♦ увеличение аппетита;

♦ особая тяга к отдельным продуктам.

Что следует предпринять:

• Ешьте чаще и понемногу. Лучше 5–6 раз в день слегка перекусить, чем 3 раза основательно поесть; на завтрак желательно пить только воду с лимоном и есть сухари.

• Употребляйте в пищу богатые углеводами продукты (хлеб, картофель, бананы, супы, каши, овощное пюре).

• Не принуждайте себя есть, когда не хочется. Съеденное с аппетитом лучше усваивается.

• Избегайте пищевых продуктов и запахов, от которых вас мутит.

• Беременность – удобный случай побаловать себя фруктами, ягодами, зеленью. Грейпфруты прекращают тошноту у большинства женщин. Кислые яблоки содержат кислоты, которые очищают кровь, освобождают организм от лишних и вредных

продуктов обмена и тем самым устраняют явления токсикоза.

• Ешьте сразу, как только почувствуете голод. Если желудок пустой, это может вызвать тошноту, так как желудочная кислота «не знает», что переваривать.

• Предпочитайте свежеприготовленную пищу без консервантов и других химических добавок.

• Пейте травяные чаи, настоянные на ромашке, мяте перечной, – они улучшают пищеварение. Заварите 2–3 ч. ложки на стакан воды, настаивайте 10–15 минут.

• Что касается вашей особой тяги к некоторым продуктам (например, к апельсинам, соленым огурцам), то вы вполне можете «потакать своим слабостям» и наслаждаться ими, если они не приносят вреда.

Непищевой токсикоз

Случается, что будущая мама начинает испытывать тошноту от запаха чьих-нибудь духов или от запаха квартиры друзей. Бывает даже такой досадный токсикоз, когда тошнит от запаха собственного мужа. Беременной может становиться плохо и от цвета одежды или помещения, в котором она вынуждена часто находиться. Порой тошнота подступает даже при виде какого-то человека или определенной работы.

Жалобы: беременная может чувствовать повсюду сильные и неприятные запахи.

Что следует предпринять:

• Старайтесь избегать раздражающих факторов. Дело в том, что именно ваш малыш сигналит вам, что ему сейчас это не нравится, а значит, идет во вред.

• Попросите мужа временно сменить туалетную воду или, наоборот, перестать ею пользоваться, если она вызывает тошноту.

ВАЖНО!

Многие такие странные явления проходят ко второму триместру, когда уходит пищевой токсикоз.

• Старайтесь не перегружать себя работой, жить в атмосфере любви, правильно питайтесь, достаточно спите, вдоволь двигайтесь, проводите много времени на свежем воздухе.

Скачки настроения

Жалобы:

♦ раздражительность;

♦ резкие колебания настроения: эйфория может смениться подавленностью и угнетенностью;

♦ повышается чувствительность;

♦ беспричинные страхи;

♦ бессонница.

ВАЖНО!

Не стоит пугаться и удивляться этим скачкам настроения. Знайте, что они возникают из-за гормональной перестройки в организме.

Что следует предпринять:

• Не поддавайтесь отрицательным эмоциям, прислушайтесь к совету китайских медиков: «Лучшим средством для сдерживания гнева является поэзия, для устранения печали – музыка, для ограничения веселья – ритуал, для соблюдения ритуала – почтительность, для соблюдения почтительности – спокойствие».

• Легкий массаж смесью розового или гераниевого, апельсинового масла с носителем (миндальное, персиковое), проводимый любящим мужем.

• Помните, что хорошее отношение мужа и родных надо регулярно поддерживать улыбкой и лаской. Пусть они видят, как вы расцветаете в ответ на их заботу.

Усталость

Бывает, сон словно накатывает волной и накрывает вас. Вы засыпаете так крепко, что трудно проснуться. Сон может быть без сновидений, но нередко вам могут сниться и удивительно яркие сны.

ВАЖНО!

Усталость является естественной реакцией организма на новое для него положение. Обычно ко второму триместру ощущение усталости проходит и снова появляется на последних неделях беременности.

Жалобы: быстрая утомляемость и сонливость в дневное время.

Что следует предпринять:

• Пораньше ложитесь спать.

• Отдыхайте как можно чаще. Если вам хочется спать, спите на здоровье. Многие неприятные ощущения и переживания лечатся сном.

• Не перенапрягайтесь.

• Делайте расслабляющие упражнения.

• Не взваливайте на себя всю домашнюю работу.

• Не поднимайте тяжестей.

• Ездите на лифте.

• Старайтесь не проводить долгое время на ногах на работе и в общественном транспорте.

• Помогут травяные настои, бальзамы, эликсиры, не содержащие алкоголь (золотой корень, китайский лимонник, элеутерококк, солодка). Они восстанавливают силы, возвращают аппетит, избавляют от головной боли, усталости, тошноты, регулируют пищеварение.

Нарушение памяти

Жалобы: вы вдруг замечаете, что забываете о важных встречах, не можете сконцентрироваться.

Что следует предпринять:

• Беспокойство по поводу этого состояния может его только ухудшить, поэтому считайте его нормальным и постарайтесь отнестись к нему с чувством юмора.

• Записывайте то, что следует сделать дома и на работе. Это поможет вам избежать беспокойства.

Вы должны знать, что такое состояние может продолжаться в течение всей беременности (как результат гормональных изменений) и нескольких недель после рождения ребенка (как результат усталости). Исчезнет оно лишь тогда, когда ребенок начнет спать всю ночь, и вы сможете нормально отдыхать ночью.

Напряжение и болезненность молочных желез

Жалобы:

♦ напряжение в груди;

♦ болезненность молочных желез.

ВАЖНО!

Чаще всего эти ощущения бывают у женщин, у которых во второй фазе менструального цикла и до беременности ощущалась болезненность молочных желез.

Что следует предпринять: добавьте по 3 капли розового и апельсинового масла к столовой ложке масла из сладкого миндаля и мягко массируйте этим составом грудь.

Низкое давление

Нормальным считается артериальное давление (АД), при котором здоровый человек нормально себя чувствует. Именно в такой момент фиксируется абсолютная величина АД для каждого.

Следует отличать реально низкое давление от нормального давления, которое ниже общепринятых норм. Низким считается давление не в абсолютных цифрах, а в сравнении с вашим нормальным (которое было до беременности).

Реально низкое давление сопровождается плохим самочувствием: головокружением, слабостью, тошнотой, обморочным состоянием.

ВАЖНО!

Низкое давление в первой половине беременности часто является проявлением токсикоза.

Жалобы:

♦ слабость;

♦ сонливость;

♦ тошнота;

♦ головокружение;

♦ потеря сознания.

Что следует предпринять:

• Питание должно быть дробным.

• Ешьте небольшими порциями.

• Принимайте поливитамины.

• Чаще бывайте на свежем воздухе.

• Снизьте время, проводимое за компьютером в душном помещении.

ВАЖНО!

Согласно Трудовому кодексу, беременные имеют право не работать с оргтехникой.

• Голод провоцирует низкое давление. Поэтому важно, несмотря на тошноту и отсутствие аппетита, есть часто и понемногу те продукты, которые хорошо усваиваются (кислые фрукты, фруктовые соки, крекеры). Утром, не вставая с постели, съешьте печенье или какой-нибудь фрукт, а потом медленно поднимайтесь. Это будет профилактикой тошноты и потери сознания, связанных с резким подъемом.

ВАЖНО!

Постарайтесь относиться к кофе как к лекарству, не привыкайте к нему, так как со второй половины беременности давление чаще повышается и кофе будет вам уже противопоказан.

Учащение мочеиспускания

Если у вас нормальные анализы мочи, то подобное состояние не требует никакого лечения.

Жалобы: учащаются позывы к мочеиспусканию.

Что следует предпринять:

• Туалет необходимо посещать сразу же при возникновении позыва к мочеиспусканию, так как длительные задержки могут вызвать развитие инфекционно-воспалительных заболеваний мочевыводящих путей.

• При мочеиспускании слегка натужьтесь, напрягите мышцы брюшного пресса. Так мочевой пузырь будет полностью опорожнен.

• Вечером пейте меньше жидкости.

ВАЖНО!

Если мочеиспускание сопровождается болью, обратитесь к врачу. Возможна инфекция.

Цистит

Цистит – это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря.

Жалобы:

♦ частые позывы к мочеиспусканию;

♦ жжение при мочеиспускании.

Что следует предпринять:

• Срочно обратитесь к врачу, так как может возникнуть осложнение в виде воспаления почек (что в свою очередь повышает риск преждевременных родов).

ВАЖНО!

Для лечения цистита обычно назначают антибиотики. Многие препараты, которым лечат это заболевание, беременным противопоказаны. Поэтому попросите врача назначить вам безопасные процедуры и подобрать гомеопатическое или фитосредство.

• Исключите из своего меню жирную и соленую пищу, а также белый хлеб.

• В период обострения пейте много жидкости. Отлично подойдет клюквенный сок или морс.

Влагалищные выделения

Жалобы: увеличиваются прозрачные или белые выделения, которые не сопровождаются болью.

Что следует предпринять:

• Откажитесь от влагалищных дезодорантов и ароматизированного мыла.

• Не применяйте тампоны, так как они увеличивают риск попадания микроорганизмов во влагалище. Носите гигиенические прокладки.

• Содержите область промежности в чистоте.

• Носите хлопчатобумажное белье, избегайте стрингов, тесной одежды, джинсов, колготок.

• Значительно снижает риск заражения влагалища ежедневное потребление одной кружки йогурта, содержащего живые лактобациллы ацидофилла (палочки молочной кислоты).

ВАЖНО!

Обратитесь к врачу, если у вас появились зуд, боли и если выделения имеют запах или окрашены.

Кандидозный вульвовагинит (молочница)

Молочницей, или кандидозом, в просторечье принято называть инфекцию, вызванную дрожжевым грибком кандида.

Эта инфекция опасна при беременности. Во-первых, высок риск заражения малыша при его прохождении через родовые пути. Во-вторых, непролеченный кандидоз может обостриться после родов и осложнить грудное вскармливание. В-третьих, сами по себе ощущения крайне неприятные. Поэтому стоит вылечиться до родов.

Жалобы:

♦ белые сгустки во влагалище;

♦ жжение и сильный мучительный зуд в области наружных половых органов и влагалища;

♦ обильные кремообразные и характерные белые «творожистые» выделения;

♦ мочеиспускание может сопровождаться резями и болью;

♦ синдром хронической усталости.

Что следует предпринять:

• Обратитесь к акушеру-гинекологу. Он пропишет вам необходимые лекарства, безопасные для вас и вашего малыша. Ни в коем случае нельзя использовать лекарства самостоятельно без назначения врача, так как многие лекарственные средства, даже которые используются местно, противопоказаны до 12 недель беременности. Вместе с вами курс лечения должен пройти и ваш муж.

• Ведите активный образ жизни. Гуляйте, делайте гимнастику. Это избавит вас от застойных явлений в области малого таза и поможет организму побороть грибок.

ВАЖНО!

Избегайте половых контактов при обострениях молочницы.

• Промежность должна быть чистой и сухой. После мытья ее даже можно высушить феном. Не носите нейлоновое белье и обтягивающие брюки.

• Не ходите в мокром купальнике.

• Старайтесь не находиться в сырых помещениях.

• При болях не используйте мыло.

• Смазывайте влагалище кефиром.

• Избегайте химических раздражителей. Используйте белое белье и белую неароматизированную бумагу, только натуральное мыло. Избегайте интим-гелей, спреев и ароматических прокладок. Нижнее белье стирайте в наиболее натуральном моющем средстве и без ополаскивателей.

• Для лечения молочницы важна диета. Для того чтобы не способствовать развитию заболевания, исключите из своего рациона продукты, содержащие большое количество сахара, дрожжей или сбраживаемых при приготовлении (пиво, вино, хлеб, десерты и т. д.), а также старый сыр, шоколад, сухофрукты, мед, ореховые пасты, соления и маринады, картошку, соевый соус, уксус. Временно откажитесь от цитрусовых. Сократите прием молочных продуктов, оставьте только молочно-кислые продукты низкой жирности. Полезно включать в свой рацион овсяные отруби. Пейте зеленый чай 3–4 раза в день. Это поможет очистить организм от избытка дрожжей. Ешьте овощи, рыбу, безглютеновые зерновые (коричневый рис, гречка). Избегайте

продуктов, содержащих глютен (пшеница, рожь, ячмень, манка и макаронные изделия, овес). Ежедневно ешьте пшенную кашу, топинамбур. Употребляйте диетические добавки, способствующие росту полезных бактерий: *lactobacillus acidophilus, bifidophillus.*

• Для гигиенических процедур используйте воду с добавлением яблочного уксуса.

• Можно устраивать ванночки для промежности с отваром коры дуба, календулы, тысячелистника, розмарина. Сидите в теплой ванночке 15–20 минут.

• Капните 5–7 капель 100 %-го эфирного масла чайного дерева на прокладку. Меняйте ее днем 2 раза и на ночь. То же самое можно попробовать с маслом чабреца, розового дерева, бергамота. 10 %-м маслом чайного дерева смазывайте влагалище ежедневно 2 раза в день.

ВАЖНО!

Эти средства безопасны для мамы и малыша и позволяют оставить химические противогрибковые препараты про запас, на случай, если к родам не удалось избавиться от инфекции. Тогда врач назначит вам курс противогрибкового препарата.

Незначительное повышение температуры

Жалобы: незначительное стойкое повышение температуры тела (не превышающая 37–37,3 ˚С).

Что следует предпринять: ничего, т. к. это связано с высокой продукцией гормона беременности прогестерона и является нормой.

Беременность в жаркое время года

Солнечные ванны оказывают хорошее укрепляющее действие. Они усиливают обмен веществ, улучшают работу желез внутренней секреции, увеличивают количество гемоглобина. Под влиянием солнца из холестерола крови начинает синтезироваться витамин D, который особенно важен при беременности для предотвращения рахита у плода и профилактики остеопороза у будущей мамы. Помимо этого, солнечные лучи обладают антидепрессивным действием. Они стимулируют загар.

Правила безопасности

• В период повышенной активности солнечные лучи могут спровоцировать развитие различных нежелательных процессов в организме будущей мамы. Долгое пребывание на солнце может способствовать развитию маточного кровотечения в связи со снижением артериального давления и тонуса мышц.

• Загорать будущим мамам желательно до 10 часов утра и после 5 часов дня в период неактивного солнца. Днем, в самую

жару, лучше принимать воздушные ванны в тени.

ВАЖНО!

Если температура окружающего воздуха слишком высока, а атмосферная влажность значительная, самочувствие женщины может ухудшиться вплоть до теплового удара.

• Избегайте узкой, облегающей одежды, так как она нарушает процесс естественного охлаждения кожи и способствует перегреву.

• Надевайте головные уборы, солнцезащитные очки.

• Пользуйтесь косметическими средствами, обладающими защитными UVB и UVA фильтрами.

• Не спите на пляже. Полное отсутствие контроля повышает риск перегрева и возможность получить солнечный ожог.

• Для того чтобы летом чувствовать себя комфортно, выпивайте достаточное количество жидкости – желательно негазированной воды.

ВАЖНО!

Обезвоживание очень опасно, так как ведет к уменьшению объема циркулирующей крови. А это влияет на повышение концентрации в крови окситоцина – гормона, вызывающего сокращение матки, которое может спровоцировать преждевременные роды.

Проблемы, которые могут возникнуть в жару

Усиление потоотделения

Описание:

С момента наступления беременности у многих женщин наблюдается усиленное потоотделение (гипергидроз), который является следствием процессов, происходящих в организме беременной женщины. Необычного в этом состоянии ничего нет, но сообщить о нем врачу все же стоит.

Что следует предпринять:

• Хорошо помогает чуть теплый душ.

• Кожа во время беременности становится более сухой, поэтому используйте мягкий гель для душа.

• После душа кожу слегка промокните полотенцем – испарение оставшейся влаги хорошо освежает.

• Носите свободную хлопчатобумажную одежду. Избегайте тесной одежды из синтетики.

• Пейте больше воды (лучше негазированной минеральной).

• Применение дезодорантов-антиперспирантов во время беременности не противопоказано, однако их использование не может нормализовать потоотделение и, следовательно, является лишь временным решением «проблемы». Поэтому сообщите о ней врачу, с его помощью вы легко найдете и устраните причину.

Чувство тяжести в ногах

Описание:

При жаре усиливается чувство тяжести в ногах, быстрее распухают щиколотки.

Что следует предпринять:

• Как можно чаще кладите ноги выше уровня туловища.

• Делайте ванночки для ног: налейте в таз или ванну холодной воды и в течение минуты переступайте в нем с ноги на ногу. Это укрепляет мышцы, тренирует сосуды, стабилизирует кровообращение и освежает. Такое же действие оказывает обливание ступней и икр холодной водой.

• Вечером перед сном массируйте икры и ступни, втирая в них масло розмарина.

Отеки

(также см. III триместр. Проблемы с ногами. Отеки)

Описание:

Отеки у беременных часто возникают в жаркие летние дни, особенно на поздних сроках. Если отеки проходят после отдыха, то они не считаются опасными. Если они появляются после сна и не исчезают после отдыха, то необходимо обратиться к врачу!

Что следует предпринять:

• Обычные отеки можно уменьшить, исключив из рациона как пересоленную, так и недосоленную пищу.

• Несколько раз в день отдыхайте, подняв ноги выше уровня туловища (подложив под них подушку или валик).

• Хорошей поддержкой организму в жаркие дни будет зеленый чай, овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты: морковь, яблоки. Они нейтрализуют продукты процесса обмена и распада веществ, который усиливается при высокой температуре окружающей среды.

Пигментные пятна

(мелазма или хлоазма, «маска беременных»)

Описание:

Коричневые пигментные пятна на лице, шее, зоне декольте. Возникают, как правило, на 12-й неделе беременности.

Симметрично поражается в основном кожа лица в центральной части, так как именно там находится самое большое количество меланоцитов.

Пигментные пятна возникают под действием ультрафиолета.

Что следует предпринять:

• Ограничьте пребывание на открытом солнце. В ясный день не выходите из дома, не нанеся на лицо и область декольте солнцезащитный крем с фактором не ниже 15.

• Ни в коем случае не применяйте отбеливающие средства,

так как они могут привести к возникновению аллергических реакций у ребенка. Попробуйте смазывать пятна свежевыжатым соком лимона и приобретите хороший тональный крем.

• Попробуйте делать домашние отбеливающие маски из натуральных продуктов. Смочите в свежевыжатом соке лимона ватный диск и протрите кожу. Повторяйте процедуру 2–3 раза в день, пока пятно не посветлеет. Имейте в виду, что лимон довольно сильно сушит кожу, поэтому утром и вечером пользуйтесь увлажняющим кремом, а в течение дня сбрызгивайте лицо термальной водой.

• Огуречная маска: огурец среднего размера натрите на мелкой терке и смешайте с 3–4 ст. ложками сметаны. Добавьте сюда же чайную ложку лимонного сока. Такая маска не только успешно справляется с излишней пигментацией, но и смягчает кожу, делает ее бархатистой на ощупь.

• Отбеливающим свойством обладает и картофель. Для приго товления маски натрите на мелкой терке одну сырую очищенную картофелину, добавьте пару капель оливкового масла и 1 ст.

ложку свежего молока. Размешайте до состояния жидкой кашицы и нанесите на лицо на 20 минут. После этого смойте состав и смажьте кожу своим привычным кремом.

• Для достижения заметного результата маски нужно делать как минимум раз в неделю в течение пары месяцев. Они помогут улучшить состояние кожи и сделать ее немного светлее.

• На всякий случай имейте под рукой хороший тональный крем, с помощью которого вы легко скроете все временные недостатки и будете чувствовать себя гораздо увереннее.

• В большинстве случаев пигментация после родов проходит. Если этого не произойдет, можно будет обратиться к косметологу для того, чтобы он их убрал.

Головокружение

Описание:

Головокружение – довольно частый, но не безобидный летний симптом. Практически всегда это признак наличия проблем с давлением – повышенным или пониженным. В обоих случаях ощущения похожи: головная боль, головокружение, слабость, тошнота, мушки перед глазами. Поэтому для того, чтобы определить, в какую сторону движется ртутный столбик, нужно измерить давление с помощью тонометра.

Что следует предпринять:

• Сядьте, расслабьте воротник или молнию на одежде, попросите кого-нибудь открыть окно, принести вам прохладной воды и измерить давление.

• Если давление низкое, можно выпить сладкого чая с

лимоном.

• Если давление высокое – вызывайте «скорую помощь»!

Ощущение жара, чувство жажды

Описание:

В жару это состояние вполне естественно не только для беременной женщины, но и для любого человека, так как в нашем организме включается защитная функция и он выделяет много жидкости, дабы защитить себя от перегрева.

Что следует предпринять:

• Освежайтесь! Прохладная чистая вода – идеальное средство для сохранения бодрости в жаркие дни. Побрызгайте водой на лицо, затем погрузите руки по локоть в тазик с холодной водой.

• Можно протереть тело охлаждающим лосьоном, а лицо – настоем из цветков.

• Больше пейте. В идеале – 2 литра в день. Лучше всего минеральную воду, чай из шиповника, яблок, смородины. Избегайте кофе и чай из-за содержащегося в них кофеина. Хорошо утоляют жажду арбузы и персики, одновременно снабжая организм витаминами и минеральными веществами.

Усталость

Описание:

Усталость – это также естественная реакция организма беременной женщины на жару.

Что следует предпринять:

• Почаще расслабляйтесь, устраивайте себе отдых с дремотой.

• Подыщите тенистое местечко, сознательно дышите так, чтобы дыхание заполняло каждую клеточку тела. Ноги положите повыше, чтобы дать отток застоявшейся крови.

• Смазывайте ноги успокаивающим кремом для ног.

Медицинское наблюдение

Для того чтобы ваш ребенок правильно развивался и родился здоровым, а роды были безопасными и удачными, вам необходимо постоянное наблюдение грамотного врача.

ВАЖНО!

До 28-й недели вам предложат приходить раз в месяц. Позже визиты станут чаще: дважды в месяц – до 36-й недели, потом – еженедельно.

• Если вы будете выполнять рекомендации вашего врача, то все будет хорошо. Достижения современной медицины позволяют родить полноценного малыша даже тем женщинам, у которых есть серьезные проблемы со здоровьем.

ВАЖНО!

Если у будущей мамы есть проблемы со здоровьем, за ходом беременности должен наблюдать не только акушер-гинеколог, но и другие специалисты:

- **♦ кардиолог (сердечно-сосудистая система);**
- **♦ уролог и нефролог (мочевой пузырь, почки);**
- **♦ гастроэнтеролог (болезни желудка и кишечника);**
- **♦ эндокринолог (диабет, щитовидная железа).**

Где можно наблюдаться во время беременности

Есть семьи, которые предпочитают платный медицинский центр или частного врача, который будет вести беременность и принимать роды. В таком случае вы сможете избежать длинных очередей, хамства, кабинеты и процедурные будут радовать чистотой и современным оборудованием.

Однако многие не могут позволить себе воспользоваться платными услугами.

ВАЖНО!

Только женская консультация обладает полномочиями признать вашу беременность с юридической точки зрения. Только здесь вы можете оформить больничный лист, декретный отпуск.

Для того чтобы получить родовой сертификат, необходимо регулярно, как минимум в течение 12 недель посещать женскую консультацию.

Если у вас не будет родового сертификата, то, если случай экстренный, вас примут в роддом, но вряд ли будут вам рады. Дело в том, что по сертификату роддом получает сумму от каждой пациентки.

Есть такие семьи, которые вообще отказываются от услуг официальной медицины и обращаются в альтернативные центры по подготовке к домашним родам.

ВАЖНО!

Ни одна здравомыслящая акушерка не согласится принимать роды на дому, если мама не прошла полного медицинского обследования и не имеет на руках родового сертификата и обменной карты.

Как видите, где бы наблюдаться и рожать вы ни решили, вам все же придется «познакомиться» с женской консультацией.

Юридический справочник

Переступив порог лечебного учреждения, к каковым относятся и женская консультация, и роддом, вы с юридической точки зрения становитесь пациенткой.

В этом качестве вы обладаете правами, которые изложены в

особом документе, который называется «Основы законодательства об охране здоровья граждан России».

ВАЖНО!

Прежде чем первый раз прийти в консультацию, следует ознакомиться с содержанием вышеуказанного документа. Благодаря этому вы сможете сэкономить свои силы, нервы и деньги.

Вы имеете право выбирать лечащего врача. Причем не только по месту жительства, но и в любой женской консультации города (об этом говорится в статье 30 «Основ»). Если вам в этом отказывают, то следует написать заявление на имя главврача, а если это не помогает – в вышестоящие инстанции.

• **Вы как пациент имеете право на гуманное и уважительное отношение** (статья 30 «Основ»). Поэтому, если врач позволила себе недоброжелательное замечание в ваш адрес, спокойно пишите жалобу администрации с просьбой сменить вам лечащего врача. Скорее всего ваше требование удовлетворят, ведь иначе вы можете через суд потребовать компенсацию морального ущерба.

• **Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является информированное добровольное согласие гражданина** (статья 32 «Основ»). Вы имеете право от этого медицинского вмешательства отказаться (статья 33 «Основ»). Если, по вашему мнению, то или иное назначение врача неприемлемо для вас или нецелесообразно, спокойно откажитесь от него. Никто не имеет права заставить вас делать скрининг или лежать под капельницей с глюкозой.

• Помимо этого, если врач оказывает на вас давление, запугивает, требуя, к примеру, сдать платные анализы на «скрытые инфекции» или приобрести по его рецепту пищевую добавку, вы также имеете право жаловаться.

Выбор врача

• Разумно найти врача, у которого вы сможете наблюдаться на разных стадиях: в период планирования беременности, во время самой беременности и, если малыш решил появиться на свет вне плана, то в первые недели вашего нового положения.

• Побеседуйте со своими друзьями, родственниками, коллегами по работе, поищите отзывы на родительских форумах в Интернете. Скорее всего вам удастся найти врача, который будет соответствовать вашим ожиданиям.

ВАЖНО!

Старайтесь, чтобы врач работал поблизости от вашего

дома, так как с увеличением срока беременности навещать его придется все чаще и чаще.

Первое посещение врача

ВАЖНО!

Прежде чем посетить врача в первый раз, выясните у своих родителей и мужа, не было ли в семье онкологических заболеваний; пороков сердца и других органов; проблем эндокринной системы (например, сахарного диабета, зоба). Поинтересуйтесь, чем вы болели в детстве, и обязательно расскажите об этом врачу.

• Приготовьте вопросы доктору, которые позволят вам понять, подходит ли он вам. Важно, чтобы врач не только был профессионалом, но и чтобы между вами возникли симпатия и взаимопонимание.

• По реакции доктора вы сможете узнать, сможет ли он сотрудничать с вами в согласии. Обратите внимание на следующие моменты:

♦ Слушает ли вас врач внимательно и обстоятельно ли все объясняет.

♦ Принимает ли врач серьезно ваши опасения.

♦ Спросите, каковы его взгляды в таких вопросах, как естественные роды и роды под наркозом, вызов родов, кормление грудью, мониторирование плода, применение клизм, операция с наложением швов, кесарево сечение.

• Узнайте, в какой больнице работает ваш врач. Есть ли в ней все самое современное оборудование для наблюдения за ребенком, для комфортных и безопасных родов, для послеродового пребывания. Прекрасно, если роды будет принимать тот же доктор, который наблюдал вас во время беременности. Но нередко бывает, что в больнице с вами будет другой врач. Ничего страшного.

• Прежде чем вы примете окончательное решение, подумайте, вызывает ли у вас доверие врач, которого вы выбрали.

Как успешно сотрудничать с врачом

ВАЖНО! **Ответственность за исход беременности несете вы. Поэтому, чтобы защитить собственные права и права своего крохи, вы сами должны узнавать о беременности как можно больше и вести себя разумно.**

• Держите всегда рядом с собой блокнот. Если у вас возникнет вопрос, который, по вашему мнению, стоит обсудить, то запишите его и задайте врачу во время следующего визита.

• На прием также берите с собой блокнот. Записывайте все рекомендации своего врача.

• Перед уходом задайте все интересующие вас вопросы.

Спрашивайте о побочных эффектах лечения, о том, когда нужно перестать принимать предписанное лекарство и когда сообщать о возникающих проблемах. Врач не может отмахнуться от вашего вопроса, сказав: «Зачем тебе это знать?» Вы имеете право на максимально полную информацию.

• Звоните своему врачу и договаривайтесь о визите, как только у вас возникнут вопросы, на которые вы сами не можете найти ответы.

• Точно описывайте все симптомы. Четко установите место болезненных ощущений, продолжительность и вид боли (острая, тупая, судорожная). Вы должны выяснить, что дает вам облегчение или усиливает боль (например, изменение положения).

• Говорите своему врачу правду. Он должен знать обо всех принимаемых вами в настоящее время лекарствах. Также сообщите ему об операциях, которые вам делали, обо всех прошедших и настоящих ваших болезнях.

• Вы обязаны выполнять указания вашего врача относительно регулярности визитов, выполнения лечебных и диагностических процедур, контроля прибавления в весе, отдыха в кровати, упражнений, лекарств, витаминов…

• Если вы заметите негативный результат действия какого-нибудь лекарства или проведенной процедуры, то срочно сообщите об этом врачу.

• Высказывайте свои опасения спокойно. Если вы чем-то недовольны и у вас есть возражения против чего-нибудь, то представьте их врачу открыто.

• Если вы не уверены, что ваш лечащий врач сделал правильное назначение, вы можете потребовать, чтобы вас проконсультировал другой специалист или специалисты. Это ваше право, а не любезность с его стороны.

• Помните о том, что врач тоже ждет от своих пациенток уважения. У него трудная работа, небольшая зарплата и колоссальная ответственность. Отправляясь на первый прием, обязательно уточните не только фамилию, но и имя-отчество вашего будущего доктора. Ведите себя вежливо. Не спешите вступать в спор, не выслушав до конца его мнение.

• Если вы не чувствуете доверия к врачу и ваши отношения не складываются, смените врача. Однако не меняйте врачей постоянно, так как, поступая подобным образом, вы не сможете обеспечить себе и малышу хорошей акушерской опеки.

Обследования во время первого посещения женской консультации

Рост По росту судят о внутренних размерах таза. Узкий таз

может стать препятствием естественным родам.

Общий осмотр

• Врач осмотрит вас, прослушает легкие и сердце.

• Исследует грудь: нет ли уплотнений, не втянуты ли соски.

Обследование на кресле

Уже на 5—6-ю акушерскую неделю врач может диагностировать беременность, проведя стандартное обследование женщины на кресле. Без «посещения» кресла никак не обойтись. Доктор должен осмотреть шейку матки, взять мазок. Эти манипуляции не должны вызвать неприятных эмоций. Возможно, что следующий осмотр вы пройдете только в конце беременности.

• По данным Минздравсоцразвития, излишнее вмешательство нередко приводит к инфицированию мочеполовой сферы и увеличивает риск выкидышей. Поэтому сегодня врачи стараются как можно реже усаживать беременных женщин в гинекологическое кресло. Для вас и ребенка этот осмотр безопасен. А чтобы он не доставил неприятных ощущений, расслабьтесь.

Взвешивание

После обследования на кресле вас взвесят. Врач запишет ваш вес. Он будет считаться исходным и в дальнейшем сравниваться с последующими показателями, которые будут измеряться во время каждого вашего посещения врача.

Анализы

♦ Сразу после знакомства врач попросит вас сдать:

♦ анализ крови на сифилис, ВИЧ-инфекцию, гепатит В и С (из вены);

♦ анализ крови на резус-фактор и группу крови (его тоже берут из вены);

♦ анализ крови клинический (из пальца);

♦ мазок из влагалища на бактериальные инфекции;

♦ анализ мочи общий (нарушения ее свойств укажут на болезни почек, печени и другие проблемы);

♦ анализ крови биохимический (из вены) – его результаты подскажут, достаточно ли в крови будущей мамы белка, глюкозы и других важных для малыша веществ;

♦ исследование факторов свертываемости крови (из вены): если кровь «жидкая» и плохо свертывается, это грозит осложнениями беременности, а если она, наоборот, слишком «густая», то будет медленно двигаться по сосудам и хуже снабжать малыша нужными веществами.

Дополнительное обследование Если у будущей мамы резус-фактор – особый белок крови – отрицательный (т. е. отсутствует в

ее организме), а у отца – положительный (белок присутствует), ей потребуется сдать анализ крови на резус-антитела. Их появление будет означать, что малыш унаследовал не мамин, а папин резус-фактор и с мамой у него может возникнуть «конфликт». Он опасен тем, что «чужеродные» антитела проникают через плаценту и атакуют ребенка, вызывая разрушение красных кровяных клеток – эритроцитов, что ведет либо к смерти плода, либо к рождению ребенка с выраженной картиной гемолитической желтухи или анемии, и он нередко погибает в первые дни жизни. Эта проблема не возникает, если мама ждет ребенка впервые, но во время второй беременности ее очень важно обнаружить как можно раньше – тогда развитие «конфликта» удастся вовремя предотвратить.

1 часть обменной карты

Во время вашего первого визита в женскую консультацию врач заполняет обменную карту, куда будут вноситься данные, касающиеся течения беременности, результаты анализов, которые вы сдадите за период наблюдения, и заключения врачей. После 20-й недели беременности обменная карта будет выдана вам на руки. Выходя из дома, берите ее всегда с собой. В обменной карте указаны:

- ♦ перенесенные заболевания;
- ♦ особенности течения прежних беременностей, родов, послеродового периода;
- ♦ аборты;
- ♦ преждевременные роды;
- ♦ последняя нормальная менструация;
- ♦ срок беременности при первом посещении консультации;
- ♦ количество посещений;
- ♦ первое шевеление плода;
- ♦ размеры таза, рост, вес;
- ♦ положение плода, предлежащая часть, сердцебиение;
- ♦ лабораторные исследования (анализы крови на сифилис, резус, тип крови и группа крови);
- ♦ анализы: крови, мочи, содержимого влагалища (мазок), кала;
- ♦ прибавка в весе во время беременности;
- ♦ заключения различных врачей о состоянии здоровья (терапевта, стоматолога, окулиста, хирурга).

2 часть обменной карты

Заполняется в роддоме и содержит сведения о течении родов и послеродового периода, а также данные о новорожденном:

- ♦ пол, рост, вес при рождении и при выписке;
- ♦ оценка состояния ребенка;

♦ день первого приложения к груди и день отпадения пуповины;

♦ проведение противотуберкулезной вакцинации.

ВАЖНО!

Врач направит вас к окулисту, терапевту, ЛОРу и стоматологу. Помимо этого, вам придется сделать электрокардиограмму. Также уже на первом приеме врач может направить вас на УЗИ (ультразвуковое исследование) для того, чтобы уточнить срок беременности и убедиться, что оплодотворенная яйцеклетка находится именно в матке.

Генетическая консультация

• Врач может направить вас на генетическую консультацию. Таким образом доктор просто хочет подстраховаться и убедиться в том, что у ребенка нет врожденных отклонений.

• Обычно посетить генетика рекомендуют женщинам, у которых случались неоднократные выкидыши или замершая беременность. В группе риска женщины за 40, а также те, кто подвергался вредному воздействию рентгеновского излучения, наркотиков, сильнодействующих лекарственных средств.

• Для того чтобы исключить вероятность наследственных заболеваний, генетик задаст вам вопросы про родственников, посоветует сдать особые анализы крови или слюны. По их результатам будет видно, насколько велик риск генного заболевания.

• Врач также может предложить сделать амниоцентоз (получение амниотической жидкости и клеток плода для последующего анализа) или хорионбиопсию (взятие ворсинок хориона для исследования).

ВАЖНО!

Эти процедуры многие считают небезопасными, поэтому вы вправе от них отказаться. Но, если ваш врач – высококлассный специалист, то такие манипуляции не отразятся на развитии и здоровье крохи.

Обследования и анализы при каждом посещении врача

Анализ мочи

• На содержание сахара, повторное обнаружение – возможный симптом диабета.

• На содержание белка – возможный симптом нарушения функции почек; белок на поздних сроках беременности может указывать на угрозу гестоза.

Измерение веса

• Очень важно, чтобы у вас, когда вы забеременееете, был нормальный вес, и чтобы вы поддерживали его в течение всего времени вынашивания ребенка.

• Если ваш вес нормален для вашего роста, врач сообщит вам, когда и на сколько он должен увеличиваться во время беременности.

• Средний прирост веса в первом триместре беременности должен составлять 1,5—2 кг и около 0,5 кг в месяц. Во втором триместре вес в общем должен увеличиться на 6–7 кг, во время 7-го и 8-го месяцев беременности вы будете прибавлять по 0,5 кг в неделю, а на 9-м месяце беременности вес на 0,5 кг уменьшиться по сравнению с 8-м месяцем, в итоге прирост в третьем триместре составит 4–5 кг.

• Если окажется, что вы весите больше, чем следует, вы узнаете, насколько без ущерба для здоровья вы можете «потяжелеть». Врач должен убедить вас постараться во время беременности сбавить вес. Ну а если вы слишком худая, это, как правило, оказывается результатом недостаточного питания. Врач должен обратить на это внимание и дать соответствующие рекомендации.

• Взвешиваться необходимо для того, чтобы узнать, правильно ли вы набираете вес. Потеря его говорит о том, что будущая мама неправильно ест и отдыхает. Не тревожьтесь, если из-за утренней тошноты в первые месяцы вы сбросите несколько килограммов – это нормально. Но причины могут быть и более серьезными, в них врачу надо срочно разобраться.

• Нормой прироста веса во время беременности считается 10–15 кг.

• При этом имейте в виду, что хрупкая женщина может поправиться на 10–11 кг, а крупная – на 15. Для женщины, ожидающей более одного ребенка, норма – от 14 до 20 кг.

Прибавка в весе во время беременности складывается из:

♦ плод – 38%

♦ плацента – 9%

♦ околоплодные воды – 11%

♦ увеличение матки, груди, жир на ягодицах, ногах, животе – 20%

♦ кровь – 22%

Измерение давления

• Уровень кровяного давления очень важен – по нему можно судить о работе сердца, кровеносных сосудов и почек.

• Нормальное давление 120/70. Но во время беременности давление обычно немного пониженное.

Осмотр рук и ног

• Врач осмотрит ваши ноги и руки. Проверит, не отекают ли лодыжки и запястья. Небольшая отечность на последних неделях беременности – нормальное явление. Однако выраженные отеки –

признак гестоза.

• Осмотр ног также должен выявить, не страдаете ли вы варикозным расширением вен.

Прослушивание сердца ребенка (с 15-й недели)

• Исследование проводят с помощью электронного фонендоскопа, который многократно усиливает звук сердцебиения ребенка.

Пальпация живота

• Врач осторожно прощупает живот, чтобы, определив положение дна матки, точно судить о том, как растет плод.

• На позднем сроке беременности пальпация позволяет установить, правильно ли расположен плод (он должен устроиться головой вниз), а на последних неделях – спустилась ли уже головка к плоскости входа в таз.

Анализы: обязательный минимум

Существует обязательный минимум анализов, которые беременная должна сдать. В женской консультации их делают бесплатно. В списке – пробы на ВИЧ и реакцию Вассермана (сифилис), гепатиты В и С, а также клинический анализ крови. Однако не стоит ограничиваться только этим перечнем.

Все гинекологи настоятельно рекомендуют сделать анализы на различные инфекции (за это уже придется платить). Это – пробы на токсоплазмоз, хламидии, генитальный герпес, уреа– и микоплазмы, цитомегаловирус, а также трихомониаз. Эти анализы можно сдать в лаборатории рядом с работой или в районном кожно-венерическом диспансере. В некоторых частных клиниках их делают за день.

ВАЖНО!

Сохраняйте квитанции. Вы можете вернуть деньги, обратившись в федеральную налоговую службу по месту жительства.

ВАЖНО!

Помимо крови в I триместре сдают общий анализ мочи и кал на яйца гельминтов.

Анализ на резус-фактор

• Если у будущей мамы отрицательный резус-фактор, а у будущего папы – положительный, то ей необходимо будет каждый месяц сдавать анализ крови на антитела. Наличие титра антител свидетельствует о резус-конфликте между организмом матери и плодом. В таком случае иммунная система мамы воспринимает Rh-положительный плод как чужеродного агента и начинает от него защищаться. В результате страдает ребенок, находящийся в

утробе.

• Подготовка к этому анализу не нужна. Кровь берут из вены.

ВАЖНО!

Если у вас резус-конфликтная беременность, то вам необходимо быть под наблюдением врача в условиях стационара.

Биохимический анализ крови

• Этот анализ позволяет врачу оценить работу многих внутренних органов: почек, печени, поджелудочной железы; показывает, каких микроэлементов не хватает в организме женщины. Биохимия крови может указывать на нарушения в работе органов даже тогда, когда еще нет никаких внешних симптомов болезни.

• Кровь берут из вены. Анализ проводится натощак. Накануне лучше поужинать пораньше, чтобы после приема пищи прошло не менее 12 часов. Исключите из рациона жирную пищу за день до предполагаемого анализа.

Анализ крови на сахар

• Этот анализ предоставляет возможность определить, нет ли у будущей мамы скрыто протекающего сахарного диабета беременных.

• Дело в том, что в период ожидания ребенка нагрузка на поджелудочную железу увеличивается. И если этот орган не справляется, уровень глюкозы в крови повышается.

ВАЖНО!

В этом случае беременной потребуется лечение. Кровь берут из пальца (часто вместе с клиническим анализом) натощак.

Анализ крови на вирусы гепатита, ВИЧ, сифилис (RW)

Во время беременности этот анализ сдается трижды. Это делают потому, что у вирусных инфекций есть определенный период от времени проникновения возбудителей в организм до начала выработки антител. Когда будущая мама сдает анализы на вирусные заболевания в начале беременности, они могут показать отрицательные результаты. Однако через 6 месяцев анализы могут показать, что она заражена.

Ультразвуковое исследование

• Это исследование позволяет оценить формирование внутренних органов ребенка, узнать о состоянии плаценты, понять, соответствуют ли размеры плода сроку беременности и др.

• Помимо этого, врачи могут оценить скорость кровотока в сосудах матки, плаценты и основных сосудах ребенка. Подготовка для этого исследования не требуется.

Клинический анализ крови

• Этот анализ достаточно простой. В то же время он позволяет узнать о состоянии организма беременной. Кровь берут из пальца утром натощак.

• Накануне вечером не употребляйте жирную пищу. Постарайтесь также избежать стресса.

ВАЖНО!

Если вы неважно себя чувствуете, обратитесь в платный медицинский центр или лабораторию, которые берут анализы на дому.

Общий анализ мочи

• Благодаря этому анализу можно оценить выделительную функцию почек и общее состояние организма. Сдается утренняя моча.

• Прежде чем ее собрать, нужно провести туалет наружных половых органов.

ВАЖНО!

Вход во влагалище закройте стерильным марлевым тампоном. Баночка для анализа должна быть чистой.

Гинекологический мазок

Проводится анализ отделяемого мочеполовых органов беременной.

ВАЖНО!

За сутки до взятия мазка нельзя ставить вагинальные свечи, делать спринцевания, иначе результаты анализа будут неверными.

Питание во время беременности

Изменение вкусовых предпочтений у будущей мамы

Многие считают, что все женщины во время беременности начинают испытывать тягу к каким-либо определенным продуктам, например сельди, соленым огурцам, апельсинам и т. д. На самом деле это не совсем верно.

Гематологи объясняют такие вкусовые изменения снижением содержания железа в крови у беременных. Будущие мамы, которые принимают препараты железа или поливитамины с его содержанием с первых дней беременности, обычно не испытывают подобных проблем.

Важность правильного питания

• Будущая мама нуждается в полноценном питании, которое включает в себя все необходимые для нее и плода витамины и минералы.

Несбалансированное питание во время беременности может привести к:

♦ гестозам (серьезным осложнениям беременности, которые чаще всего проявляются повышением артериального давления, появлением отеков, белка в моче);

♦ к недостаточной массе тела новорожденного;

♦ к задержке роста и развития ребенка (в том числе интеллектуального);

♦ к остеопорозу (разрежению костной ткани) у матери;

♦ к анемии;

♦ к нарушению структуры зубной эмали у будущей мамы и, в дальнейшем, у ребенка;

♦ к кислородному голоданию плода.

• Питаться необходимо не за двоих, а для двоих. Ваш будущий ребенок живет тем, что вы едите. Помните об этом, когда вы выбираете между питательной пищей и едой, состоящей в основном из «пустых калорий». Будущая мама также должна знать о том, что ее привычки и образ жизни во время беременности будут оказывать влияние на ее ребенка в течение всей жизни.

• Английские ученые установили, что любовь как к полезной, так и к вредной пище можно получить по наследству. Вкус растительной пищи передается ребенку через амниотическую жидкость и материнское молоко.

Если во время беременности вы будете питаться фастфудом,

то ваш малыш вместо молочных смесей, каши, фруктовых и овощных пюре будет требовать гамбургер, пончики, чипсы и шоколадное печенье. Поэтому лучше отдавайте предпочтение полезным продуктам: творогу, сыру, рыбе, индейке, фруктам и овощам.

Общие правила питания в I триместре

• Если до беременности у вас был нормальный стабильный вес, значит, энергетически ваш рацион оптимален. В первые 3 месяца беременности энергетические потребности организма остаются прежними, а иногда даже уменьшаются, так как женщина уже не так активно занимается спортом. Поэтому в таком случае ваша диета не должна сильно отличаться от вашего питания до наступления беременности.

ВАЖНО!

В первом триместре происходит закладка и дифференцировка органов плода. Поэтому особенно важно, чтобы в этот период достаточно поступали в ваш организм полноценные белки, витамины и минеральные соединения.

• Учтите, что с беременностью появляются новые потребности. Для того чтобы ваш будущий ребенок нормально развивался, важно обеспечить необходимый баланс питательных веществ в рационе мамы.

• Сейчас следует обратить особенное внимание на качество пищи, которую вы едите. Если раньше вы вполне могли обойтись чашечкой кофе на завтрак, шоколадкой на обед, а поужинать тортиком, то теперь вам необходим плотный завтрак, обед из 3 блюд и легкий ужин. Добавьте к этому фрукты (с 11 до 12 часов), стаканчик кефира перед сном – и вы обеспечены полноценным пятиразовым питанием!

• Постарайтесь перейти на дробное питание. То есть вы должны есть чаще, но небольшими порциями (5 раз в день). Так питаться необходимо потому, что растущий плод и матка становятся таких больших размеров, что органы пищеварения подвергаются сдавливанию, затрудняется их кровоснабжение, и они уже не в силах справиться с прежними объемами поступающей пищи.

• Ваша пища должна содержать необходимое количество незаменимых аминокислот. Они есть в таких продуктах животного происхождения, как ***яйца, мясо, птица, молочные продукты, рыба.*** Постарайтесь съедать белковое блюдо хотя бы раз в день. Если вы подозреваете, что вам не удастся полноценно пообедать, то приготовьте на завтрак сырники или омлет с сыром

и шампиньонами. Если же вы запланировали обед с мясным или рыбным блюдом, с утра достаточно съесть молочную кашу со сливочным маслом.

• Овощи должны быть на вашем столе каждый день – сырые, тушеные или отварные. Овощные винегреты – источник очень полезных для организма углеводов, клетчатки, витаминов и микроэлементов. Возьмите за основу салатов зеленые салатные листья – они необходимы для правильного обмена веществ. Выбор других ингредиентов определяется сезоном и вашим личным вкусом. Это могут быть ***помидоры, огурцы, капуста, сельдерей, редис, оливки, орехи или семечки.*** Для салатных заправок выбирайте ***качественное растительное масло: оливковое, кукурузное или подсолнечное.*** Нерафинированное растительное масло является источником полиненасыщенных жирных кислот. Этот необходимый элемент помогает развиваться вашему будущему ребенку.

• Что касается майонеза, то имейте в виду, что продукт, купленный в магазине, содержит консерванты, поэтому лучше приготовить его самой дома. Для этого достаточно к растительному маслу добавить немного горчицы, яичный желток, лимонный сок или уксус и все смешать. Приготовление этого соуса не займет у вас много времени, зато вы получите качественный продукт.

• Отдайте предпочтение отварным продуктам, а жареную пищу исключите из своего меню. Откажитесь от острых и копченых блюд – они вызывают чувство жажды.

Если вас неудержимо тянет съесть соленых огурцов или селедки – соблюдайте меру.

• В этот период беременности жидкость не ограничивают. Пейте как обычно – до 1,5–2 л в день (в это количество входит и суп, и жидкость из фруктов и т. п.). Особенно полезны будущим мамам морсы, компоты, соки, некрепкий зеленый чай.

• Если же будущая мама находится в группе риска по развитию отеков, то, возможно, доктор посоветует ей не употреблять более 1,3 л жидкости в сутки.

• Включите в свой рацион и ***жирную рыбу.*** В ней содержатся не только полиненасыщенные жирные кислоты, но также витамины A и D.

ВАЖНО!

Загрязнение океана привело к тому, что некоторые рыбы стали накапливать в себе токсины. Поэтому лучше не есть отдельные морепродукты беременным и кормящим грудью женщинам. Способность накапливать ртуть особенно велика у *акулы, королевской скумбрии, меч-рыбы.* Лучше есть рыбу,

которая слабо накапливает ртуть: ***лосось, сома, креветки.***

• Если вы питаетесь в ресторане и кафе, будьте осторожной! Выбирайте еду, прошедшую полноценную термическую обработку. Кроме того, блюдо должно быть свежеприготовленное, а не вчерашнее, которое просто разогрели. Иначе вы сильно рискуете. Вообще сейчас вам лучше рассчитывать на собственные кулинарные способности.

• В I триместре плод растет особенно интенсивно, поэтому ему необходим особый состав витаминов и питательных веществ. Среди водорастворимых витаминов это витамины B-группы, особенно фолиевая кислота, или витамин B_9. Ее недостаток может привести к формированию пороков центральной нервной системы у ребенка. Естественные источники фолиевой кислоты – печень трески, бобовые, ржаной и цельнозерновой хлеб, зелень (салат, шпинат, лук и петрушка).

• Хорошо, если ***фасоль, горох и чечевица*** будут присутствовать на вашем столе каждый день. Эти продукты помимо высокой биологической ценности богаты белком, витаминами B-группы, такими редкими микроэлементами, как марганец, цинк, хром, молибден, ванадий, бор и германий. Бобовые содержат большое количество изофлавонов, которые необходимы для нормального функционирования организма в период беременности. Многие женщины ограничивают употребление бобов и фасоли в своем рационе из-за вздутия живота. В такой реакции виноват недостаток ферментов. Для того чтобы повысить их выработку, следует бобы и фасоль вводить постепенно. Так, каждый день добавляйте несколько фасолин в овощной салат или борщ. Со временем вы сможете осилить целую тарелку фасоли. Если же, несмотря на ваши старания, неприятные явления в животе сохраняются, ограничьтесь стручковой фасолью и зеленым горошком в замороженном виде.

• Естественные источники жирорастворимых витаминов – ***печень трески, жирная рыба, сливочное масло, молочные продукты, яичный желток, икра.*** Все они необходимы для нормального развития матки и плаценты.

• Ценным источником белка и всех групп сбалансированных витаминов являются субпродукты. Вкусны, например, традиционные ***русские щи с куриными потрошками или тушенные с луком печень, сердце и легкие.***

• Чтобы узнать, каковы должны быть калорийность вашего суточного рациона в первой половине беременности, содержание в ней белков, жиров и углеводов, воспользуйтесь таблицей:

Рост, см	Вес, кг	Калорийность суточного рациона, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
150	50	2100–2300	90–100	55–65	290–320
155–165	55–60	2400–2700	110	75	350
170–175	60–65	2700–2900	120–125	75–85	360–400

ВАЖНО!

Если будущая мама вынуждена соблюдать постельный режим по состоянию здоровья, то при этом необходимо снизить калорийность дневного рациона на 20–40 % от обычного, но при этом обязательно сохранить правильное соотношение пищевых веществ, которое выглядит так: белки – жиры – углеводы = 1: 1: 4.

Прибавка в весе во время беременности

• По рекомендациям ВОЗ, еженедельная прибавка в весе во время второй половины беременности не должна превышать 250–300 г. А основная прибавка в весе как раз и приходится на этот период.

• Прибавку в весе необходимо контролировать. Оптимально, если вы, узнав о беременности, приобретете весы, чтобы самой дома контролировать прирост массы тела, не дожидаясь очередного приема в женской консультации. Ведь к врачу вы можете попасть один раз утром натощак, а другой раз – после плотного обеда. И это, конечно, скажется на результатах взвешивания.

Нужно вставать на весы всегда в равнозначных условиях: лучше утром натощак, после посещения туалета, имея на себе минимальное количество одежды.

• Большинство врачей рекомендуют суммарный прирост веса во время беременности – 10–13 кг.

ВАЖНО!

Не набирайте излишнего веса, а потом не пытайтесь потерять его до взвешивания в кабинете врача. Быстрая или внезапная потеря веса может создать угрозу выкидыша.

• Для того чтобы обеспечить оптимальный вес для своего малыша и в то же время избежать излишнего прироста веса во время беременности, проконсультируйтесь по этому вопросу со своим доктором, который даст вам специальные рекомендации в отношении диеты.

Имейте в виду, что если у вас наблюдается перебор или недобор веса в начале беременности, рекомендуемый вам вес

может отличаться от средних показателей.

Чем опасна большая прибавка в весе

Принцип «есть за двоих» совершенно не оправдан. Избыток калорий в рационе может принести много вреда будущей маме.

Большая прибавка в весе может повлечь за собой ряд нежелательных последствий, связанных с течением беременности и родов.

• Могут появиться симптомы гестоза: отеки, повышение артериального давления, белок в моче.

• Возрастает вероятность плацентарной недостаточности из-за отека плаценты, нарушения ее кровоснабжения. В результате этого ваш малыш может недополучить нужного количества питательных веществ и кислорода.

• Если большая прибавка в весе связана с перееданием, то возникает опасность «раскормить» и малыша, что может стать причиной кесарева сечения.

ВАЖНО!

Вес ребенка взаимосвязан с вашими прибавками в весе. Если у вас лишний вес, то у вас может родиться тучный ребенок, и эта тенденция к полноте может сохраниться у него на всю жизнь.

• У женщин с большой прибавкой веса возрастает вероятность слабости родовой деятельности, при которой схватки слабые, с большим интервалом и неэффективные. Если не удается решить проблему с помощью лекарств, врачи прибегают к операции кесарева сечения.

• Переедая во время беременности, вам будет очень трудно справиться с перееданием и в дальнейшем.

Что делать, если у вас слишком большая прибавка в весе

• Если у вас большая прибавка в весе, но при этом нормальное артериальное давление, хорошие анализы мочи, нет отеков, то, скорее всего, вы переедаете и нужно скорректировать питание, чтобы сбросить лишние килограммы. Если вы прибавляете больше, чем нужно, устраивайте разгрузочные дни 1 раз в 1–2 недели. За один разгрузочный день можно сбросить до 1 кг лишнего веса.

• Если причиной увеличения веса врач считает скрытые или явные отеки, начинающийся гестоз, то, прежде всего, следует ограничить объем жидкости, потребляемой за сутки. Также врач может назначить препараты, укрепляющие сосудистую стенку, улучшающие кровообращение в сосудах, чтобы препятствовать выходу жидкости из сосуда в ткани.

Разгрузочные диеты

ВАЖНО!

Перед тем как устроить себе разгрузочный день, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

Молочный день

6 раз в день выпивайте по стакану (200–250 мл) нежирного кефира (1–2 %-й жирности), молока (не более 2 %-й жирности) или простокваши. Общее количество молочных продуктов за сутки – 1,2–1,5 литра.

Мясо-овощной день

Разделите на 6 приемов 600 г нежирной говядины (она должна быть приготовлена на пару или отварена с минимум соли), около 800 г овощей (капуста, свекла, огурцы, морковь, баклажаны, кабачки). Овощи приготовьте, как хотите, но без добавления масла. В течение дня выпейте 400–450 мл отвара шиповника.

Творожный день

За день разрешается съесть 400–600 г 9%-го или обезжиренного творога, выпить 400–450 мл отвара шиповника и 400–450 мл обезжиренного кефира.

Яблочный день

5 раз в день ешьте по 250–300 г спелых яблок. Всего за сутки – 1,2–1,5 кг. Из напитков лучше предпочесть отвар шиповника, минеральную воду без газа или зеленый чай.

Овощные, фруктовые, ягодные дни

5 раз в день можно съесть по 200–300 г свежих овощей, ягод или фруктов. Лучше воздержаться от винограда, так как он очень калорийный и вызывает газообразование.

Если прибавка в весе недостаточна

• Случается, что будущая мама прибавляет меньше нормы или теряет в весе. Потеря веса чаще всего происходит из-за раннего токсикоза. Тошнота и рвота приводят к снижению или потере аппетита. Если симптомы раннего токсикоза выражены не сильно, анализы мочи хорошие, то ешьте часто и дробно (лучше нежирную и растительную пищу), не ограничивая объем жидкости.

• При выраженном раннем токсикозе, если будущая мама теряет в весе, а в моче появляются кетоновые тела, необходимо лечение, иногда даже в стационаре. После исчезновения симптомов раннего токсикоза аппетит беременных восстанавливается, и женщина начинает прибавлять в весе.

ВАЖНО!

Недостаточное питание матери может привести к замедлению роста и развития плода, что может закрепиться на всю жизнь и доставить будущему ребенку немало физических мук и нравственных проблем.

• Прибавка меньше нормы бывает и у полных мамочек. Затраты энергии на развитие малыша у них происходят за счет своих внутренних резервов. Если при этом размеры и предполагаемая масса плода соответствуют норме, а анализы в порядке, то причин для тревоги нет.

Режим питания

• Пища должна быть свежей и выглядеть аппетитно.

• Очень важно, чтобы приемы пищи происходили в одно и то же время. Тогда вы сможете обеспечить регулярное поступление пищевых веществ для построения растущих тканей плода, матки, молочных желез, околоплодных вод, и при этом сохранить хорошее самочувствие.

ВАЖНО!

Если вы будете правильно питаться, то органы пищеварения не будут испытывать перегрузок, будут работать «как часы», и вы сможете избежать таких неприятных для беременных явлений, как тошнота, изжога, тяжесть в области желудка и запоры.

• Не ешьте поздно ночью: последний прием пищи (легкий ужин) должен быть не позже, чем за 2–3 часа до сна.

• Правильно распределяйте суточный рацион: 30 % – первый завтрак, 20 % – второй, 40 % – обед, 10 % – ужин.

• Постарайтесь принимать наиболее калорийную и трудно усваиваемую пищу в первой половине дня, оставляя на вечер более легкую пищу: легкий нежирный творог, кисломолочные продукты, овощные салаты с растительным маслом или сметаной. После 7–8 часов вечера есть нежелательно, так как и ваш организм, и организм ребенка, который уже подстроился под материнский ритм, готовится ко сну. Если вы ощущаете сильное чувство голода, ешьте сухофрукты, орехи, отруби – попав в желудок, эти продукты разбухают и создают ощущение сытости даже при небольшом объеме, обладая при этом высокой энергетической ценностью.

• По утрам до еды пейте овощные и фруктовые соки; особенно полезны лимонный и морковный соки (если у вас нет аллергии) пополам с водой.

• Пейте живую воду – кипяченая, как известно, мертвая вода. И вообще, вместо воды и бульонов лучше пить свежеприготовленные овощные и фруктовые соки.

• Если не хотите сильно располнеть во время беременности, не слушайте советов окружающих питаться «за двоих». Не бойтесь навредить ребенку – сейчас уже научно доказано, что у матери,

которая питается низкокалорийной пищей и испытывает физические нагрузки, плод двигается намного активнее, а движение – жизненно необходимо и к тому же является отличной подготовкой к благополучным родам.

• Будущим мамам, склонным к полноте, следует ограничить потребление сладостей, кондитерских изделий, мучных блюд. Чрезмерная полнота затрудняет роды.

• Откажитесь от бутербродов, жирной пищи, не злоупотребляйте сладостями и мучными продуктами. Рафинированный сахар «прячется» во многих продуктах: в выпечке, творожных сырках, коктейлях. Эти продукты хорошо обеспечивают энергией, но почти не содержат ни витаминов, ни минеральных веществ. Поэтому, если вам захотелось сладенького, возьмите ломтик сладкого фрукта. К чаю хороши мюсли (с фруктами, орешками и семечками) или кусочек тахинной халвы (она очень богата витамином Е).

• Сократите время тепловой обработки продуктов до минимума: варите на пару, тушите с кожурой, запекайте в закрытом виде, избегайте жарки продуктов в масле.

Как правильно готовить пищу

На пару

Пища, приготовленная на пару, не теряет ни одного полезного составляющего. В ней остаются даже витамины С и В, которые обычно не сохраняются при температурной обработке.

В духовке

Лучше всего запекать пищу в фольге. Она не высыхает, так как готовится в собственном соку. Таким образом можно готовить не только мясо, но и рыбу, и овощи. При запекании продуктов потеря витаминов тоже невелика.

На сковороде

Во время беременности постарайтесь избегать жареных блюд. Они слишком тяжелы для желудка и поэтому могут вызвать изжогу и проблемы с пищеварением. Помимо этого, они очень калорийны, так как в них слишком много масла. Если вам трудно отказаться от такого способа приготовления пищи, то используйте для жарки оливковое масло и не пережаривайте еду.

В кипятке

При таком способе приготовления все драгоценные витамины вываривaются. Для того чтобы сохранить хотя бы часть витаминов, готовьте продукты в небольшом количестве воды и не держите их в кипятке слишком долго.

Калорийность продуктов

Будущей маме очень важно соблюдать принципы оптимальной калорийности рациона. Важно есть в меру. Малышу не принесут пользы ни ваше недоедание, ни переедание. Таблицы помогут вам вести счет калориям.

Калорийность продуктов приведена в ккал из расчета на 100 г продукта:

Мясо, птица	
Печень говяжья	100
Куриное мясо без кожи	150
Язык говяжий	160
Индейка нежирная	165
Телятина	175
Курятина	200
Говядина	210
Кролик	220
Баранина	300
Утка	360
Свинина	365
Рыба, морепродукты	
Треска	85
Судак	95
Камбала	100
Карп	105
Семга	140
Сом	160
Сельдь	260
Молоко, молочные продукты	
Простокваша обезжиренная	30
Кефир жирный	60
Молоко	60
Сливки 20%-е	200
Творог обезжиренный	90
Творог 9%-й	240
Сметана 10%-я	160

Сметана 30%-я	295
Сыр домашний 4%-й	115
Сыры 17%-е	200–250
Сыры 45%-е	300–400
Масло сливочное	500–600
Майонез	630
Овощи	
Огурцы	15
Редис, лук зеленый, томаты	20
Баклажаны, кабачки, тыква, перец сладкий, сельдерей, спаржа, шпинат, репа	20–30
Капуста цветная, белокочанная	30
Морковь	35
Лук репчатый, свекла	45
Чеснок	46
Зеленый горошек	75
Картофель	80
Горох	280
Фрукты	
Клюква, облепиха	30
Дыня, арбуз	40
Абрикосы, смородина	42
Персики, слива	43
Яблоки, крыжовник	45
Груши	50
Черешня	52
Виноград	65
Бананы	90
Чернослив	245
Изюм	260
Крупа, мука, хлеб	
Хлеб ржаной	180
Хлеб пшеничный	240
Мука ржаная	295

Мука пшеничная	335
Крупа овсяная, геркулес	305
Крупа перловая, ячневая, гречневая, рисовая, манная	320–335
Крупа гречневая ядрица	335
Крупа пшенная	350
Макароны	340
Сухари	400
Печенье	440

Калорийность некоторых готовых блюд (ккал на 100 г)

Холодные закуски	
Бутерброд с вареной колбасой	150
Винегрет	128
Салат из огурцов	76
Салат из помидоров	108
Салат из редьки	128
Салат из редиса	117
Салат из капусты	83
Салат из квашеной капусты	69
Салат из свеклы	67
Салат мясной	385
Икра баклажанная, кабачковая	90
Студень говяжий	40
Первые блюда	
Борщ из свежей капусты	116
Борщ из квашеной капусты	156
Окрошка мясная	269
Рассольник	246
Суп картофельный	233
Суп с макаронами	247
Суп молочный с макаронами	390
Суп молочный рисовый	379
Суп гороховый	242

Горячее	
Биточки говяжьи	235
Биточки рыбные	133
Блины с маслом	235
Блины с творогом	195
Вареники с картофелем	221
Вареники с творогом	235
Вареники с творогом и сметаной	347
Гуляш говяжий	180
Гуляш свиной	355
Мясо тушеное	175
Печень говяжья жареная	200
Печень по-строгановски	260
Плов говяжий	359
Сердце в соусе	168
Шницель	168
Яйца вареные (2 шт.)	126
Яйца жареные (2 шт.)	201
Гарнир	
Картофель отварной с маслом	126
Картофель отварной со сметаной	117
Пюре картофельное с маслом	141
Каша пшенная	168
Каша рисовая	152
Каша перловая	137
Каша ячневая	141
Каша пшеничная	167
Макароны	153
Напитки	
Кисель из свежих ягод	105
Компот из сухофруктов	170
Кофейный напиток	80
Какао без сахара	60
Сок яблочный	44

Сок сливовый	66
Сок абрикосовый	55
Сок вишневый	54
Сок виноградный	72
Чай без сахара	2
Чай с сахаром	29
Чай со сливками и сахаром	71

Полезные продукты

В повседневный рацион беременной женщины обязательно включают продукты, которые являются источником полноценного белка: молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр, мясо, птицу, рыбу, яйца.

• Молоко и молочные продукты – важный поставщик кальция и фосфора, необходимых для формирования костной системы будущего ребенка.

• Из минеральных веществ обязательно поступление повышенного количества двухвалентного железа, являющегося составной частью гемоглобина и необходимого для обеспечения кроветворения плода. Главные поставщики такого железа – красное мясо, печень, яичный желток. Лучше есть эти продукты в сочетании со свежими овощами.

• Ежедневно на столе беременной женщины должно быть достаточно овощей и фруктов по сезону. Они будут обеспечивать возросшую потребность ее организма в витаминах. В зимнее и весеннее время можно использовать свежезамороженные фрукты и овощи.

• В качестве источников витаминов группы В полезны хлеб из муки грубого помола, различные крупы, особенно овсяная и гречневая.

Продукты, которые должны ежедневно присутствовать в вашем рационе:

Молоко (0,5–1 л). Часть объема можно заменить молочными продуктами: сыром, творогом, кефиром, йогуртом.

Постное мясо или рыба 3–4 порции (по 60–90 граммов каждая). Альтернативой мясу может стать курятина, 2 яйца или 60 граммов сыра.

Яйца (одно в день).

Свежие или вареные овощи и фрукты.

Хлеб.

Каши (овсяная, гречневая и др.). **Масло** (сливочное и

растительное).

Свежие или тушеные овощи и фрукты.

Отвар шиповника (1–2 стакана). Значение аскорбиновой кислоты (витамина С) для противовирусной защиты так велико, что ее включили практически во все противогриппозные лекарства. Помимо таких популярных источников витамина С, как ягоды шиповника и черной смородины, большим его содержанием отличаются красная плодовая рябина, черемша, киви и все цитрусовые.

• Включайте в свой рацион только цельные продукты – фрукты с кожурой и зернышками, овощи с шелухой и ботвой, цельнозерновые продукты, отруби – источники белков, углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

• Не ешьте слишком много мяса – существует много других более полезных источников белка как животного, так и растительного происхождения: морепродукты, птица, яйца, молочные и молочнокислые продукты, грибы, баклажаны, орехи, соя, бобовые, гречневая крупа, отруби и т. д. Мясо же следует употреблять в основном постное и не чаще 1–2 раз в неделю.

Вредные продукты

• Не все продукты одинаково полезны для беременных. Некоторые из них содержат большое количество веществ, способных при употреблении даже в малом количестве вызывать аллергические реакции и спровоцировать предрасположенность к аллергическим заболеваниям у новорожденного.

К таким продуктам относятся:

♦ клубника и земляника;

♦ цитрусовые;

♦ белок куриного яйца (более 2 штук в день);

♦ шоколад.

• В 1 триместре здоровой женщине их можно употреблять в небольшом количестве, а во II–III надо избегать таких продуктов.

ВАЖНО!

Если у будущей мамы имеется аллергическое заболевание, то их нужно вообще исключить из питания.

• Не следует употреблять в пищу во время беременности и продукты, способные вызывать пищевые отравления и такие кишечные инфекции, как сальмонеллез или листериоз:

♦ блюда, содержащие сырые яйца;

♦ паштеты (так как в их состав часто входят сырые желтки);

♦ мягкие непастеризованные сыры с плесенью, такие как бри, камамбер, домашние;

♦ мясо, подвергшееся недостаточной термической обработке (с кровью);

• Кроме того, беременным необходимо отказаться от ***блюд из сырой рыбы и мяса (строганины, суши),*** чтобы уберечься от заражения опасными гельминтами.

• Запрещено употребление ***алкогольных напитков.*** Плацента не в состоянии оградить плод от губительного действия продуктов распада спиртов, и ребенок в утробе матери испытывает настоящее отравление.

• Ни в коем случае нельзя для бодрости пить энергетические напитки, так как они могут сильно навредить малышу. Вместо них как можно чаще пейте молоко с медом или травяной чай с мелиссой.

• Беременной женщине стоит исключить из своего рациона продукты питания, содержащие огромные дозы жиров, сахаров, поваренной соли, красителей и консервантов, так как калорийность у такой пищи высокая, а биологическая ценность, напротив, снижена, поэтому пользы для будущей мамы и плода практически нет:

♦ чипсы, жареные соленые орешки;

♦ фаст-фуд;

♦ полуфабрикаты;

♦ жареные пончики и пирожки;

♦ колбасные изделия (в том числе сосиски);

♦ рыбные и мясные копчености;

♦ консервы;

♦ различные сладости с кремом, шоколадной глазурью;

♦ продукты, которые получены с помощью генной инженерии (генно-модифицированные).

• ***Консерванты.*** Для того чтобы продукты сохранялись подольше, в них добавляют вещества, которые замедляют процессы разложения, – консерванты. Многие из них вызывают аллергию и нарушение пищеварения. Поэтому имейте в виду: если на этикетке указано, что продукт может храниться более 2 недель, то в нем, несомненно, есть консерванты.

• ***Кофе, черный чай, кола.*** Такие напитки повышают давление и могут вызвать бессонницу. Помимо этого, они вымывают из организма витамины С и группы В, калий, кальций, цинк.

Врачи не советуют будущим мамам пить много кофе, особенно в самом начале беременности. Те из беременных, кто выпивал 2 или более чашки кофе в день, повышали риск плохого самочувствия на 40 %. А главное, высокие дозы кофеина вредят и зародышу, чей организм его просто не усваивает. У специалистов есть данные о том, что этот напиток может привести к появлению

угрозы выкидыша, ведь под его действием матка начинает сокращаться чаще и сильнее.

Если у будущей мамы привычно низкое давление, часто бывает слабость и она привыкла пить кофе, не стоит отказывать себе в удовольствии, ограничив его 1 чашкой в день. Важно еще, чтобы кофе был некрепким (можно пить его с молоком) и натуральным, а не растворимым, в котором содержится много искусственных примесей.

• ***Сладости.*** Если будущая мама ест много сладкого, в кишечнике развивается негативная флора. Это сразу отражается на внешности: ухудшается состояние волос, ногтей, на коже появляются угри. Вредные токсины, вырабатываемые негативной флорой, могут оказывать воздействие и на ребенка. Получая их от матери, организм ребенка не научится распознавать их как чужеродные. В процессе родов (причем независимо от способа родоразрешения) кишечник малыша заселяется именно материнскими микроорганизмами. А это значит, что ребенок получит ту самую негативную флору, которая стала для него «родной». Поэтому кроха не сможет выработать к ней антитела и не получит полноценной иммунной защиты. Малыш может родиться с признаками интоксикации (увеличенными печенью и селезенкой), столкнуться с затяжной желтухой. Кроме того, такие детки рождаются более «рыхлыми».

• Если вам очень хочется сладкого, ешьте фрукты. Они являются источником витаминов, пищевых волокон и других биологически активных веществ. И при этом не оказывают вредного влияния на желудочно-кишечный тракт, какими бы сладкими они ни были. ***Малина, черника, ежевика, смородина, облепиха, морошка*** полезны свежими, а также в компотах или морсах. Из яблок, апельсинов, груш можно приготовить свежевыжатый сок. Меньше ешьте винограда и бананов, так как они могут вызвать сильное брожение в кишечнике. Цитрусовые, клубника, киви исключаются из меню только в случае индивидуальной непереносимости. Они не оказывают вредного влияния на плод и не вызывают аллергии у детей.

• Если вам уж очень захочется печенья, лучше испеките его сами. В домашней выпечке не будет никаких вредных веществ, которые могут повредить вашему будущему ребенку. А вот магазинные сладости могут содержать старый маргарин, который способен нарушить обмен ненасыщенных жирных кислот, которые так необходимы для развития мозга будущего ребенка.

Если будущая мама – вегетарианка

• Лучше отказаться на время от вегетарианства и сделать выбор в пользу полноценного питания. Оно важно не только для вас, но и для будущего малыша.

• Если вы все же выбрали вегетарианство, то в таком случае, помимо молока и молочных продуктов, вам нужны дополнительные источники белков. Например, полезно включать в свой питательный рацион гуляш и котлеты из сои, жюльен из шампиньонов, овощное рагу с грибами, гороховый и чечевичный супы, вегетарианский борщ с фасолью, а также добавлять фасоль и белые грибы (свежие или сушеные) в другие блюда, особенно в салаты. Кашу, творог и салаты отлично дополнят толченые орешки, подсушенные семечки подсолнечника, тыквы, кунжута. Можно добавлять мюсли – фруктовые или ореховые. Семечки и орехи – хороший источник белка, а также ценных микроэлементов и минеральных веществ.

• Лучше воздержаться от приема добавок в виде отдельных аминокислот, входящих в состав мяса, рыбы или яиц (триптофан, лизин, метионин, цистеин). Некоторые из них при изолированном применении на фоне низкобелковой диеты могут оказывать токсическое воздействие. Иное дело – комплексные аминокислотные добавки. Но и их следует принимать только по назначению врача.

• В период беременности возрастает потребность женского организма в железе. А ведь основные его источники – мясо и яйца, которые вы исключили из своего питательного рациона. Конечно, железо есть и в таких растительных продуктах, как овсянка, ржаной хлеб, бобовые, яблоки, но в небольшом количестве. Поэтому вам, скорее всего, придется принимать обогащенные железом пищевые добавки или препараты железа.

Как оставаться привлекательной во время беременности

Будущей маме очень важно чувствовать себя привлекательной. Но теперь вам придется внести изменения в свои привычки поддерживать красоту. Дело в том, что многие полезные для внешнего вида процедуры могут навредить вашему будущему ребенку и вам самой. Но отказываться от ухода за собой вам тоже не придется, так как существуют безопасные методики.

Гигиена

• Утром и вечером принимайте теплый душ. Утром душ

помогает взбодриться после сна, а вечером вы дадите своей коже возможность легче дышать, смыв с тела пыль и грязь.

ВАЖНО!

Вода не должна быть холодной (это может привести к судорогам и к сокращениям матки) или горячей (это может спровоцировать угрозу выкидыша)!

Необходимость чаще купаться объясняется следующим: во-первых, с тела смывается пыль, во-вторых, удаляется пот (а ведь при беременности усиливается потоотделение), в-третьих, устраняется секрет сальных желез, в-четвертых, улучшается кровообращение, и кожа становится здоровой, красивой и упругой и лучше справляется со своими функциями. Одна из функций кожи – дыхательная. Кожа дышит через поры. А если они закупорены секретом сальных желез, остатком высохшего пота вместе с пылью, то это становится затруднительным. А ведь кислород в достаточном количестве необходим не только матери, но и развивающемуся плоду! Получается, что нечистоплотная мама перекрывает своему ребенку кислород!

• Будущей маме не следует принимать ванну! Загрязненная вода может попасть во влагалище, и тогда неприятности вам обеспечены.

При купании используйте мочалку и мыло. Воздействие мочалки на тело – прекрасный массаж. Кроме того, после купания хорошо слегка растереться полотенцем.

ВАЖНО!

Будьте осторожны при купании. Внезапное падение может стать причиной выкидыша, поэтому примите меры безопасности. Чтобы не поскользнуться, под ноги нужно класть небольшой резиновый коврик или полотенце.

• Имейте в виду, что купание в естественных водоемах не заменяет мытья. Такое купание можно воспринимать как бодрящую, закаливающую процедуру или как развлечение. Кроме того, в воде рек и озер присутствует множество микробов и микроскопических водорослей. Поэтому после купаний «на природе» следует помыться дома под душем.

Косметические средства

• Кожа женщины во время беременности становится нежнее, а значит, чувствительнее и ранимее. Поэтому для ухода за ней стоит выбрать мягкое глицериновое или детское мыло. Следует отказаться от ароматизированных мыла и гелей для душа, раздражающих кожу.

• Будьте осторожнее с кремами и лосьонами для тела. Они

наглухо закупоривают поры кожи и тем самым мешают ей дышать и выделять конечные продукты обмена.

Интимная гигиена

Соблюдение этих правил позволит вам предотвратить многие воспалительные заболевания половых органов:

Используйте только специальные средства (мыло, гель, пена)

• Используйте средства, которые не только удаляют загрязнения, но и хорошо увлажняют слизистую и кожу половых органов.

Интимная гигиена должна быть ежедневной, не менее 2 раз в день

• Во время беременности усиливаются выделения из влагалища. Их необходимо регулярно удалять, иначе на коже и слизистой может возникнуть раздражение в виде покраснения.

• Также желательно совершать туалет половых органов после каждой дефекации, но если нет такой возможности, можно воспользоваться специальными влажными салфетками, не содержащими спирта и не вызывающими раздражения слизистой (обычно на них есть пометка «интимные»). Часто такие салфетки пропитаны растительными маслами и экстрактами лекарственных трав, которые увлажняют и успокаивают нежную слизистую половых органов и восстанавливают кислотно-щелочное равновесие.

Правильно мойтесь

• Мыться нужно теплой водой. Руки при этом должны быть чистыми (вымыты с мылом). Струю воды во время мытья следует направить спереди назад, чтобы не занести инфекцию во влагалище из области заднего прохода. Обязательно пользуйтесь только своим личным полотенцем, специально предназначенным для интимной гигиены.

• После мытья влагу нужно промокать, а не вытирать, чтобы случайно не повредить нежные слизистые и кожу половых органов.

ВАЖНО!

Следует отказаться от спринцевания (промывания влагалища). Дело в том, что вместе с промывными водами можно внести инфекцию и вызвать воспалительное заболевание. Помимо этого, спринцевание оказывает раздражающее воздействие на матку и в результате может привести к аборту.

Регулярно меняйте ежедневные прокладки

• Если вы пользуетесь прокладками, то менять их нужно каждые 4 часа. Дело в том, что все выделения, которые они впитали, являются отличной средой для размножения различных бактерий. Если прокладку использовать дольше этого срока, то может появиться раздражение или воспаление на слизистой половых органов.

• Как можно реже пользуйтесь ароматизированными прокладками, так как нередко они бывают причиной аллергических реакций.

Носите удобное и качественное белье Желательно, чтобы белье было из натуральных материалов, лучше всего из хлопка. Он отлично впитывает в себя влагу и позволяет коже дышать. Синтетическое белье, хотя и выглядит значительно привлекательнее, не пропускает воздух и не поглощает влагу. А это нередко приводит к высыпаниям и раздражениям на коже. Если вы все-таки не можете отказаться от белья из синтетики, выбирайте только то, в котором есть ластовица из хлопка. • От «стрингов» лучше отказаться. Их тоненькая полосочка нередко натирает нежную кожу половых органов. Кроме того, если белье слишком плотно прилегает к коже, то возможно нарушение кровообращения.

Процедуры для тела

Процедуры, которые допускаются во время беременности:

Легкий лимфодренажный массаж

• Он способствует выводу из организма лишней жидкости и токсинов.

• Делать его лучше не в салоне, а в клинике эстетической медицины под контролем врача.

Гимолимфодренажный массаж

• С помощью особых волнообразных пульсирующих движений специалист оказывает влияние не только на лимфатическую и венозную систему, но и на межклеточную жидкость. Такой массаж помогает снять отеки и предотвращает варикоз.

• Кроме того, благодаря такому воздействию повышается иммунитет, выводятся продукты распада из организма и ликвидируются застойные явления.

Нейроседативный массаж

• Его задача – стимулировать выработку природных эндорфинов (гормонов удовольствия) и таким образом снять стресс и повысить иммунитет.

• Массаж помогает почувствовать себя в гармонии с миром.

Массаж под запретом в следующих случаях:

♦ опухоли;

♦ высокая температура;

♦ некоторые заболевания крови;

♦ гнойные процессы;

♦ индивидуальные запреты наблюдающего вас акушера-гинеколога.

Хромотерапия

• Эта процедура поможет повысить жизненный тонус, расслабиться и получить удовольствие. Ее смысл заключается в воздействии различными цветами спектра. Будущая мама заходит в специальную комнату, устраивается поудобнее и 20–40 минут находится в блаженной дремоте. Тем временем освещение вокруг вас меняется.

• Спектр подбирает специалист в зависимости от вашего состояния.

ВАЖНО!

Существуют так называемые критические периоды, в течение которых активное воздействие на организм стоит вообще исключить. Это 2-я и 3-я недели, 8—13-я, 18—22-я, 28—32-я. Угроза выкидыша – также серьезная причина для прекращения любых воздействий.

Процедуры, от которых следует отказаться:

ВАЖНО!

Избегайте любых процедур, связанных с болевыми ощущениями, так как они могут привести к повышенному тонусу матки.

Процедуры, направленные на уменьшение объемов и избавление от целлюлита

• Обертывания, антицеллюлитный массаж, аппаратные процедуры (электролиполиз и микротоковая терапия).

Тепловые процедуры

• Гидромассаж, баня, сауна, SPA-капсулы, так как они усиливают кровообращение и способствуют интенсивному прогреву внутренних органов.

• При неблагоприятных условиях это может привести к серьезным осложнениям и даже спровоцировать выкидыш.

«Холодные» процедуры

Криотерапия.

ВАЖНО!

Водные процедуры (души и джакузи) оказывают недозированное воздействие на активные точки тела. Поэтому при угрозе прерывания беременности или других проблемах такие процедуры могут быть вредны без контроля со стороны специалиста.

Эпиляция

• Во время беременности остается актуальным удаление волос в зонах, где они нежелательны (голени, подмышки, зона бикини).

• Удаление волос бритвой не занимает много времени и достаточно безболезненно, если вы будете действовать осторожно и не поранитесь. Однако оно обеспечивает очень кратковременный эффект.

• Оптимальный выбор для будущей мамы – эпиляция горячим воском. Эту процедуру лучше проводить в салоне. Восковая эпиляция избавит вас от проблемы лишних волос на 2–3 недели. Для того чтобы уменьшить болезненные ощущения, можно использовать кремы, снижающие чувствительность кожи.

• Незадолго до родов можно посетить врача-косметолога и сделать профессиональную депиляцию в области промежности. Тогда вы будете избавлены от бритья в роддоме (в результате которого на коже могут появиться гнойнички и высыпания).

Правда, все зависит от вашего болевого порога. Если он низкий, то лучше от такой процедуры пока воздержаться. Для того чтобы уменьшить болезненные ощущения, рекомендуется использовать специальный воск с обезболивающим эффектом.

ВАЖНО!

Электро-, фото– и лазерная эпиляция противопоказаны во время беременности!

Пирсинг и татуировки

Во время беременности женщина больше расположена к инфекциям и кровотечениям, чем до нее, поэтому ожидание ребенка – не время для новых экспериментов с телом. Забудьте о новых проколах и татуировках! Могут возникнуть проблемы и с имеющимся пирсингом, особенно в чувствительных местах – пупке, сосках и гениталиях. Чтобы избежать риска заражения, подумайте об удалении посторонних предметов из мест ниже шеи.

ВАЖНО!

Если место прокола болезненно, распухло или издает неприятный запах, немедленно выньте все украшения и обратитесь к врачу.

Уход за волосами

• Если вы постоянно окрашивали волосы до беременности, то вы можете и теперь посещать парикмахера в обычном режиме.

Только необходимо поменять краску для волос.

• Вместо обычных химических красителей, которые, как правило, содержат аммиак, можно использовать натуральные препараты, например на основе хны или басмы. Они придают волосам яркий цвет и при этом не «снабжают» организм вредными веществами. Мелирование считается безопасной процедурой.

ВАЖНО!

Если вы никогда раньше не окрашивали волосы, не стоит начинать делать это во время беременности.

• У многих женщин во время беременности из-за гормональных изменений волосы становятся сухими, ломкими, выпадают. Справиться с этим можно с помощью профессиональных масок и сывороток, которые делают во многих салонах. Рекомендуется выбирать препараты на основе натуральных ингредиентов – растительных экстрактов и масел, морских водорослей, аминокислот.

• Для получения видимого эффекта нужно пройти полный курс подобных процедур – как минимум 5–7 раз с периодичностью 2–3 раза в неделю.

ВАЖНО!

Аппаратное стимулирование роста волос не рекомендуется, так как даже незначительное микротоковое воздействие может ухудшить общее самочувствие будущей мамы и ребенка.

• Можно делать маски для волос и дома. Маска из репейного масла возвращает волосам силу, эластичность и препятствует их выпадению. Масло наносят на ночь и ложатся спать, надев на голову шапочку. Наутро состав следует смыть. Вы увидите, что волосы стали более мягкими и блестящими. Для того чтобы получить максимальный эффект, процедуру нужно повторить несколько раз.

Маска из кефира смягчает сухие жесткие волосы, а также оздоравливает волосяные фолликулы. Нанесите средство на вымытые и отжатые волосы, распределите их по всей длине и круговыми движениями втирайте в кожу головы. После этого накройте голову пищевой пленкой, оберните мягким полотенцем и оставьте на 10–15 минут. Смойте маску теплой водой.

Ежедневный уход за кожей лица

• Будьте особенно внимательной при выборе кремов, лосьонов, тоников, масок во время беременности. Желательно обратиться к врачу-косметологу, чтобы он подобрал для вас

безопасное средство. Лучше использовать средства для ухода за кожей, разработанные специально для беременных.

• ***Обращайте внимание на состав средства.*** Откажитесь от него, если оно содержит ретиноиды и салициловую кислоту. Ретиноиды могут вызвать пороки развития плода при внутреннем употреблении. И хотя при наружном применении вред от него значительно слабее, всё равно не стоит рисковать. Салициловая кислота – это аспирин, который беременным противопоказан для внутреннего применения. Однако она входит в состав многих наружных средств – скрабов, очищающих тоников, пилингов, так как помогает снять воспаление и сделать кожу более свежей. Лучше таких средств в вашем положении избегать. Желательно не пользоваться косметикой с эфирными маслами сои и бергамота, так как они подчеркивают пигментные пятна.

• ***При лечении акне посоветуйтесь с врачом-косметологом.*** Во время I триместра у многих женщин возникает акне. Большинство обычных средств для лечения содержат вещества, которые не рекомендуются беременным. Поэтому лучше не заниматься самолечением.

• Рекомендуется:

♦ Массаж лица – он снимает напряжение и помогает справиться со стрессом.

♦ Увлажняющие и питательные маски.

• Не рекомендуется:

♦ Глубинный феноловый пилинг опасен для вашего самочувствия.

♦ Нельзя использовать инъекционные методики (мезотерапия, ботокс, рестилайн и др.).

♦ Перманентный макияж, татуаж могут вызвать реакцию на само вещество и стресс от боли.

♦ Придется отказаться и от лазерной шлифовки кожи, так как данная процедура проводится под наркозом, а это вам сейчас явно ни к чему. Серьезные вмешательства возможны только через полгода с момента родов.

♦ Должны быть исключены любые процедуры, связанные с сильным перегревом тела в конце первого триместра, так как есть риск нарушений развития нервной системы плода. Поэтому при посещении солярия в данный период обратите внимание не только на индивидуальное отключение ламп для лица, но и на систему охлаждения в нем (убедитесь, что вентиляторы исправны). УФ-излучение не является источником тератогенной опасности, но отключать лампы для лица нужно для профилактики «маски беременности».

ВАЖНО!

В любом случае предупреждайте косметолога о том, что вы беременны. Если у вас возникли сомнения в безопасности той или иной процедуры, проконсультируйтесь с врачом, который вас наблюдает.

Декоративная косметика

Полностью отказываться от декоративной косметики не обязательно. Важно только выполнять простые правила:

• По возможности используйте небольшое количество косметики.

• Если у вас когда-нибудь была аллергия на ту или иную пудру, тени, тушь – не употребляйте их. Сейчас не время для экспериментов.

• Избегайте окрашивания ресниц и бровей химическими красками.

Уход за руками и ногами

• Противопоказаний к маникюру и педикюру нет. Посещение хорошего салона повышает настроение и помогает расслабиться. Вы можете сделать дополнительно парафинотерапию и массаж рук или стоп.

• Красить ногти можно. Однако жидкость для снятия лака рекомендуется использовать только без ацетона.

• Во время беременности у многих будущих мам ногтевые пластины становятся ломкими и неровными из-за дисбаланса витаминов и минералов. В данное время существует множество препаратов для наружного применения по уходу за ногтями (лечебные лаки, кремы) и SPA-процедуры. Обратитесь к наблюдающему вас акушеру-гинекологу, он подберет подходящий набор витаминов и минералов. Если вы не принимаете никаких препаратов, в качестве монотерапии можно использовать витаминно-минеральный комплекс для волос и ногтей.

• Воздержитесь от акрилового наращивания ногтей. Будущей маме вредны запахи и испарения, которые сопровождают этот процесс.

Изменения состояния кожи, связанные с беременностью

Проблемная кожа

Жалобы:

Кожа становится жирной, появляются прыщи.

Что следует предпринять:

• Добавьте в свой обычный крем ароматическое масло из расчета по 2–3 капли на 10 г основы (подойдут масла лаванды, эвкалипта, лимона, ладана, герани, ромашки) и смазывайте им кожу после умывания и после душа.

• Очищайте кожу лица лосьоном.

Чувствительная кожа

Жалобы:

♦ любимый крем может вызвать покраснение, зуд и даже сыпь;

♦ кожа лица и тела внезапно становится раздраженной, шелушащейся после ежевечернего душа или плавания в бассейне;

♦ руки становятся шершавыми на ощупь, особенно после мытья.

Что следует предпринять:

• Откажитесь от средств очищения, содержащих спирт или щелочь даже в небольших количествах, так как они вызывают обезвоживание кожи и нарушают ее кислотно-щелочной баланс, что в свою очередь приводит к потере кожей защитных средств.

• Для ухода за кожей используйте косметику из аптечного ассортимента.

• Подбирать новое средство лучше с помощью пробников. Наносите небольшое количество крема на предплечье, на участки кожи за ухом в течение 2–3 дней. Если кожа переносит этот крем, то смело его покупайте.

Сухость кожи лица и тела

Жалобы:

♦ кожа сухая, стянутая;

♦ часто зудит и шелушится.

Что следует предпринять:

• Добавьте в свой обычный крем розовое, сандаловое, ромашковое или апельсиновое масло (по 2–3 капли на 10 г основы) и применяйте его после ванны или душа, когда кожа еще влажная.

• Употребляйте больше жидкости.

• Следите за тем, чтобы воздух в доме был увлажнен, особенно в летнее время. С этой целью можно поставить в комнате таз с холодной водой.

• Для умывания пользуйтесь деликатными средствами или отварами трав (ромашки, коры дуба).

• Делайте маски для лица. Можете просто наложить на лицо кружочки огурца и прилечь на 20 минут, а можете натереть огурец на мелкой терке, добавить к кашице 2 ст. ложки сметаны. Хороша будет масляная маска (возьмите оливковое масло) с

растертой в кашицу белокочанной капустой. Смесь накладывается на кожу толстым слоем и оставляется на 15–20 минут. Прекрасно увлажняет и желтково-ромашковая маска, которую готовят так: желток 1 яйца тщательно растирается с 1 ч. ложкой масла и 1 ч. ложкой экстракта ромашки. Наносится смесь также на 15–20 минут. Смыть ее можно водой или оставшимся ромашковым отваром.

• Так как во время беременности значительно повышается чувствительность кожи, то не стоит использовать для домашних масок потенциальные аллергены (мед, клубнику), следите за сроком годности яиц и других используемых компонентов. Не передерживайте маски. Если вы почувствуете сильное жжение, смывайте состав, не дожидаясь, пока истечет указанное время.

• Если у вас серьезные проблемы с кожей, проконсультируйтесь с дерматологом, предупредив его о том, что вы беременны.

Угревые высыпания («акне беременных»)

Жалобы:

♦ на лице появляются мелкие красноватые высыпания, гнойнички.

Что следует предпринять:

• Если на лице не более 10 угрей, то можно использовать лечебную косметику. Для полноценного ухода понадобятся очищающий гель и лечебный крем.

• На высыпания можно наносить специальные средства с эффектом «стоп-акне», действие которых основано на подсушивании гнойничковых элементов.

• В составе лечебной косметики нет ни антибиотиков, ни высокой концентрации фруктовых кислот, ни ретиноидов, которые могли бы повредить здоровью будущего малыша.

• Делайте маски из белой, голубой или зеленой глины, приобретенной в аптеке, каждые 3–4 дня. Глина отлично абсорбирует кожное сало и вытягивает из пор все загрязнения. Помимо этого, она обладает антибактериальным эффектом. Небольшое количество глины разведите теплой водой до состояния кашицы и нанесите на лицо на 20 минут. Снимите маску влажным ватным тампоном или диском и протрите лицо лосьоном с салициловой кислотой.

• Если угревая сыпь обильная, обязательно посоветуйтесь с врачом по поводу выбора местного медикаментозного лечения с помощью мазей и лосьонов.

• Справиться с акне можно посредством чистки лица. Оптимальный выбор – механическая чистка или поверхностный пилинг фруктовыми кислотами.

Пигментные пятна

Жалобы:

♦ на лице или теле появились пигментные пятна.

Что следует предпринять:

• Ни в коем случае не применяйте отбеливающие средства, так как они могут привести к возникновению аллергических реакций у ребенка.

• Попробуйте делать домашние отбеливающие маски из натуральных продуктов.

• Смочите в свежевыжатом соке лимона ватный диск и протрите кожу. Повторяйте процедуру 2–3 раза в день, пока пятно не посветлеет. Имейте в виду, что лимон довольно сильно сушит кожу, поэтому утром и вечером пользуйтесь увлажняющим кремом, а в течение дня сбрызгивайте лицо термальной водой.

• Огуречная маска: огурец среднего размера натрите на мелкой терке и смешайте с 3–4 ст. ложками сметаны. Добавьте сюда же чайную ложку лимонного сока. Такая маска не только успешно справляется с излишней пигментацией, но и смягчает кожу, делает ее бархатистой на ощупь.

• Отбеливающим свойством обладает и картофель. Для приготовления маски натрите на мелкой терке одну сырую очищенную картофелину, добавьте пару капель оливкового масла и 1 ст. ложку свежего молока. Размешайте до состояние жидкой кашицы и нанесите на лицо на 20 минут. После этого смойте состав и смажьте кожу своим привычным кремом.

• Для достижения заметного результата маски нужно делать как минимум 1 раз в неделю в течение 2–3 месяцев.

• На всякий случай имейте под рукой хороший тональный крем, с помощью которого вы легко скроете все временные недостатки и будете чувствовать себя гораздо увереннее.

• Ограничьте пребывание на открытом солнце. В ясный день не выходите из дома, не нанеся на лицо и область декольте солнцезащитный крем.

• В большинстве случаев пигментация после родов проходит. Если этого не произойдет, можно будет обратиться к косметологу для того, чтобы он ее убрал.

Растяжки на коже (стрии)

Жалобы:

♦ красные продольные полосы на животе, груди, а иногда на бедрах и ягодицах.

Чаще возникают:

♦ у будущих мам моложе 20 лет;

♦ у блондинок или женщин с рыжими волосами;

♦ при наличии избыточного веса;

♦ во время первой беременности.

Что следует предпринять:

• В целях предотвращения растяжек следите за тем, чтобы прибавление в весе не происходило слишком быстро. Регулярно увлажняйте кожу с помощью специальных кремов и массируйте проблемные участки.

• Начиная с 5 месяца беременности, ежедневно массируйте живот и бедра с 3 каплями лавандового масла в столовой ложке масла жожоба, зародышей пшеницы или энотеры. Ваша кожа сохранит гладкость и упругость. Продолжайте массаж после родов, пока не вернетесь к исходному весу.

ВАЖНО!

Красные продольные растяжки, возникшие во время беременности, никогда полностью не исчезают, но со временем они светлеют и становятся менее заметными (после родов превращаются в серебристые линии), если кожа не темная.

Зудящий живот

Жалобы:

♦ зуд в области живота.

Что следует предпринять:

• Начните с мягкой очистки кожи морской солью (пилинг) – это насытит кожу живительными элементами. Затем обильно смажьте живот и бедра кремом, втирая его круговыми движениями. Легкий щипковый массаж поможет сохранить эластичность кожи, улучшит кровоснабжение тканей. Пощипывайте ее сантиметр за сантиметром до легкого покраснения.

• На 6 месяце беременности живот может зудеть в результате растяжения кожи, от этого она становится сухой. Смазывайте кожу кремом с аромамаслами розы, сандала или апельсина (по 2–3 капли на 10 г основы) и применяйте его после ванны или душа, когда кожа еще влажная.

Повышенная потливость

Жалобы:

♦ даже небольшое физическое усилие или волнение вызывает сильный выход пота (это не зависит от полноты тела или температуры окружающего воздуха).

Что следует предпринять:

• Проблему с неприятным запахом пота старайтесь решать без использования химических средств. Во время беременности организм должен очищаться, и поэтому не стоит использовать антиперспиранты, так как они сокращают потоотделение.

• Стоит отказаться и от химических дезодорантов, так как в области подмышек проницаемость кожи особенно низка.

• Можно использовать специальные одноразовые салфетки с дезодорирующим эффектом.

• Чаще принимайте душ, носите одежду из натурального неокрашенного хлопка, шелка, льна.

Работа во время беременности

Важные рекомендации

Большинство женщин могут работать во время беременности и при этом не иметь осложнений, если на это получено согласие акушера-гинеколога. Однако имейте в виду, что некоторые занятия требуют введения определенных ограничений для трудящихся беременных женщин, особенно на поздних сроках. Среди них – работы, требующие подъема тяжестей, наклонов, длительного пребывания на ногах, а также вредное производство. Честно говоря, такую работу лучше бы не просто оставить на время, а вообще сменить.

Если вы планируете работать во время беременности, прислушайтесь к следующим рекомендациям:

• Скажите себе: в ближайшее время мне предстоит выполнить самую серьезную работу в моей жизни – выносить и легко родить здорового ребенка, остальное – не так важно.

• Когда вы будете твердо уверены в том, что беременность наступила, сообщите об этом вашему непосредственному руководителю, а также менеджеру по персоналу вашей компании.

• Решите, насколько беременность и рождение ребенка отвлекут вас от работы. После этого оповестите руководство о своих планах. Не думайте, что это немедленно приведет к вашему увольнению. Если руководство вами довольно, вас попросят поработать столько, сколько вы сможете. Беседу ведите не с точки зрения выпрашивания дополнительных льгот и социальных гарантий, а с позиции необходимости поиска достойного кандидата на ваше место, пока вы будете отсутствовать. Если вы покажете вашему шефу, что заинтересованы в успешной работе компании, ему потом будет легче проявить заинтересованность в вашей судьбе.

• Изменения, происходящие в вашем сознании и организме, особенно в первые 3 месяца, влияют не только на ваше самочувствие, но и на деловые качества – снижается быстрота реакции, вы становитесь более чувствительной, можете испытывать частые перепады настроения. Если вы хотите сохранить нормальные отношения с коллегами, помните об этом и не позволяйте себе обижаться и капризничать по пустякам.

• Не «качайте права», заставляя всех коллег постоянно нести ответственность за вашу беременность: это раздражает окружающих. Из-за этого могут быть забыты даже ваши прошлые заслуги. Позаботьтесь о себе и о своем будущем малыше самостоятельно!

• При всей обходительности и заботе мужчин они никогда не смогут понять всех ваших проблем. Большинство из них даже не догадываются, какие тяготы выпадают на долю женщины, вынашивающей ребенка.

• Второй триместр беременности, когда токсикоз уже позади, а тяжелый живот еще впереди, – очень творческое и продуктивное время. Используйте его для того, чтобы эффективно реализовать ближайшие планы и «выстроить» будущие на то время, когда малыш подрастет.

• От того, как вы сами воспринимаете свою беременность, зависит восприятие вас окружающими: радостное ожидание сделает вашу работу приятной, а отношения в коллективе гармоничными. И наоборот – унылое, подавленное состояние может сказаться на эффективности вашей работы самым печальным образом.

• К сожалению, бывает, что работа является необходимостью, а не свободным выбором. В таком случае ваша беременность потребует особенной заботы и внимания. Полезно научиться «отключаться» от окружающей действительности хотя бы на несколько минут в день, когда это возможно. Сосредоточьтесь на своем здоровье – ведь оно напрямую связано с благополучием малыша, общайтесь с приятными вам людьми, старайтесь больше бывать на свежем воздухе, следите за тем, что едите, и конечно же как можно чаще думайте о том человечке, который скоро будет называть вас мамой.

ВАЖНО!

Если вы чувствуете, что на работе становится напряженно, расскажите об этом своему врачу. Вам выпишут больничный, чтобы вы смогли передохнуть, не рискуя здоровьем ребенка.

Позаботьтесь о себе

• Если ваша работа связана с длительным пребыванием на ногах – например, если вы заняты в сфере розничной торговли, или уходом за пациентами, или занимаетесь приготовлением пищи – почаще устраивайте «сидячие» паузы по 15–20 минут и, если есть возможность, кладите при этом ноги на возвышение. Ходите на месте, чтобы тренировать мышцы икр. Это

способствует притоку крови к лодыжкам и уменьшает их отечность. Постарайтесь выполнять часть работы сидя.

ВАЖНО!

Врачи советуют вообще отказаться от стоячей работы в течение всего срока беременности. В ином случае возрастает риск для ребенка и риск усиления таких недомоганий, как постоянные боли в спине, варикозное расширение вен на ногах.

• Если ваша работа связана с подъемом тяжестей, наклонами или подъемами по лестнице, посоветуйтесь с доктором и вашим руководством о том, как можно найти оптимальный выход из этих ситуаций.

ВАЖНО!

Что касается тяжестей, то беременная может поднимать не более 2,5 кг за раз и не более 480 кг суммарно за смену.

• Старайтесь не часто подниматься вверх по лестнице, особенно в последнем триместре, когда нарушается центр тяжести. Поднимая тяжести, избегайте напряжения спины.

• Если у вас сидячая работа, каждые два часа прогуливайтесь по офису, чтобы улучшить кровообращение. Когда сидите, поднимайте ноги. Несколько раз в час делайте упражнения на растяжку. Вытягивайте ногу вперед, затем сгибайте стопу. Повторите 3–4 раза. Делайте упражнения на растяжку спины и/или подкладывайте под спину подушку, когда сидите.

• Сохраняйте энергию. В свободное от работы время старайтесь побольше отдыхать. Уменьшите физические и умственные нагрузки. Во время перерыва на обед лежите на левом боку. Сбалансируйте нагрузку на работе. Если вы утомлены и это сказывается на вашем здоровье, скажите руководителю о том, что хотите изменить круг исполняемых вами обязанностей. Пусть в вашем дне будет много перерывов, во время которых вы будете просто двигаться. Делайте упражнения на растяжку шеи, плеч и спины. Не пытайтесь работать, когда вы действительно плохо себя чувствуете. Лучше уйдите домой и доделайте работу, когда самочувствие улучшится.

• Согласно действующему законодательству РФ беременная женщина имеет право отказаться от ночных и суточных смен, командировок, сверхурочных. Работа не должна требовать излишнего напряжения зрения. Так, беременным запрещена работа в помещениях без естественного освещения. Недопустима работа в загазованном, запыленном помещении. Недопустима работа в постоянном положении, особенно на корточках, на коленях, с упором на грудь или живот, а также работа, связанная с постоянным перемещением. Кроме того, беременные не должны

работать в контакте с возбудителями различных заболеваний.

ВАЖНО!

Помните о своих правах и не стесняйтесь напоминать о них администрации.

• Если ваша работа требует частых поездок по стране, попытайтесь уменьшить число поездок в последнем триместре беременности. Подумайте о том, что вы будете делать, если роды начнутся, когда вы будете вдали от дома. Обсудите этот вопрос с врачом. Если вам предстоит длительная поездка, попросите у врача порекомендовать вам клинику в городе, в который вы едете, и проверьте, действительна ли ваша страховка в этой местности.

• Если у вас токсикоз, измените режим питания. Вспомните мудрость: «Лучше меньше, да лучше». Пища должна быть легкой, полезной, богатой кальцием, железом и фолиевой кислотой. Чтобы сохранить энергию и избежать изжоги, ешьте помалу, но часто ту пищу, которую вы приготовили сами и принесли с собой. Не увлекайтесь чаепитиями, особенно если вместе с чаем вы привыкли поглощать много мучного и сладкого. Замените кофе на соки. Помните и про воду. Общее количество выпитой вами за день жидкости не должно превышать 1,5 литра.

• Чтобы чувствовать себя комфортно, носите туфли на небольшом устойчивом каблуке, ортопедические колготки для беременных, которые не будут давить на талию и увеличивающийся живот, свободные сапоги. Поскольку во время беременности повышается температура тела, одевайтесь «слоями», как капуста. Тогда, чтобы избежать перегрева, при необходимости вы сможете снять любой слой. Опорожняйте мочевой пузырь не реже чем каждые 2 часа.

• Избегайте слишком высоких и слишком низких температур, а также вредных испарений и химических веществ. Не находитесь в прокуренных помещениях, они не только вредны для ребенка, но и увеличивают вашу усталость.

• Скучная однообразная работа, требующая концентрации внимания и напряжения ума, особенно тяжела для беременной. А вот многие женщины творческих профессий рассказывают, что именно во время беременности им удалось добиться небывалых успехов в своей работе. В ожидании малыша приходит вдохновение и раскрываются таланты. Так что если вы до беременности не успели стать художницей, писательницей, попробуйте творить сейчас! Рисуйте, пишите стихи, пойте, лепите из пластилина… Пользуйтесь случаем, чтобы раскрыть свои способности, о которых вы, возможно, даже и не подозревали.

• Не воспринимайте как трагедию необходимость временно

оставить работу – вполне может оказаться, что после рождения ребенка вы решите приобрести новую специальность или вообще потеряете всякий интерес к работе. Беременность и рождение ребенка – важное событие в жизни любой женщины. Жизнь делится на «до» и «после», и взгляды на окружающую действительность могут кардинально измениться, когда вы освоите новый статус мамы. Если вы вернетесь на работу, ваша карьера может сложиться даже более успешно, чем вы сейчас это представляете, – вы почувствуете, что изменились сами, стали мудрее, приобрели полезный опыт, и окружающие вас люди теперь связывают с вами новые перспективы.

Статистика утверждает, что женщины старше 30 лет, имеющие детей, успешнее и быстрее «строят» свою карьеру, чем их бездетные коллеги. Казалось бы, нонсенс: свободная женщина может больше времени отдавать делу и работать эффективнее. На самом деле все происходит по-другому: женщина, воспитывающая малыша, гораздо увереннее в своих силах, у нее отсутствует целый ряд комплексов, она лучше планирует свое время, способна принимать ответственные решения и мудро вести себя в конфликтных ситуациях. Кстати, все вышесказанное относится и к женщинам, которые воспитывают детей, не состоя в браке.

Работа за компьютером

Безопасность при работе за компьютером

ВАЖНО!

Учеными не доказано вредное воздействие электромагнитных излучений на организм, в том числе и развивающийся, в тех дозах, которые образуются при работе компьютера и другой бытовой техники.

Для того чтобы ***свести к минимуму действие электромагнитных излучений*** при работе за компьютером, учтите следующее:

• Если есть возможность, оборудуйте свое рабочее место новым монитором (жидкокристаллическим, так как его излучение значительно меньше, чем у ЭЛТ-мониторов) или ноутбуком. Чем новее модель, тем лучше защищен пользователь, а ноутбуки (особенно если питаются от батареек, а не от сети) безопаснее своих непортативных собратьев.

• Работая с ноутбуком, ставьте его на стол, а не на колени.

• Уровень излучения по бокам монитора и позади него выше, поэтому безопаснее установить его в углу комнаты.

• Не оставляйте компьютер включенным на длительное время, если вы его не используете.

• Соблюдайте режим труда за компьютером. Каждые 45 минут работы делайте перерывы на 5—10 минут, чтобы улучшить кровообращение, снять усталость глаз и расслабить мышцы спины. Лучше это время провести на свежем воздухе или хотя бы у открытого окна.

ВАЖНО!

Вы имеете на это право, и вам не нужно дожидаться официального перерыва.

• Компьютер должен быть заземлен.

• Если большую часть дня вы работаете, сидя напротив монитора компьютера, то вам следует знать, что это не увеличивает риск выкидыша. Однако постарайтесь сократить время работы за компьютером до 4-х часов в день, а если удастся, то и больше.

ВАЖНО!

Нормы Минздравсоцразвития РФ ограничивают время работы с компьютером для всех сотрудников (СанПиН 2.2.2/ 2.4. 1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы»), а будущим мамам и вовсе не советуют иметь дело с этим прибором. Пункт 13.2 тех же правил требует перевести беременную женщину на работу, не связанную с ПК, или ограничить суммарное время общения с ним 3 часами в день при условии, что ей будет предоставлено аттестованное по гигиеническим требованиям рабочее место.

Правила, которые необходимо соблюдать для того, чтобы избежать проблем со зрением:

• Помещение, где находится компьютер, должно иметь естественное и искусственное освещение.

• Используйте жидкокристаллический монитор. Он не «мерцает» и тем самым гораздо меньше напрягает глаза.

• Оптимальное расстояние от глаз до монитора составляет 60– 70 см.

• Каждые 45 минут работы делайте перерывы на 5—10 минут.

• При сниженном зрении необходимо выполнять рекомендации врача. Если вам показано ношение очков, то нужно их обязательно надевать, даже если вам кажется, что вы можете без них обойтись.

• Во время перерывов выполняйте гимнастику для глаз. Эти упражнения можно выполнять стоя или сидя, отвернувшись от экрана:

1. Закройте глаза, сильно зажмурьтесь на счет 1–4, затем откройте глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 4–5 раз.

2. Посмотрите на переносицу и задержите взор на счет 1–4. Закройте глаза. Затем откройте глаза, посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотрите направо и зафиксируйте взгляд на счет 1–4, затем посмотрите вдаль прямо на счет 1–6. Таким же образом выполняются упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.

4. Перенесите взгляд быстро по диагонали: направо, вверх, налево, вниз, после этого прямо вдаль на счет 1–6, затем налево, вверх, направо, вниз и посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 4–5 раз.

Правила, которые необходимо соблюдать для того, чтобы избежать проблем со спиной

Во время беременности нагрузка на позвоночник увеличивается месяц за месяцем по мере прибавки веса. Поэтому будущая мама во время работы за компьютером чаще всего принимает вынужденное положение, такое, какое в норме не свойственно позвоночнику. В результате возникают напряжение мышц спины и боли, которые могут осложняться уже имеющимся остеохондрозом. Избавиться от них бывает нелегко. Поэтому лучше их предупредить.

Итак, правила, которые важно соблюдать:

• Выбирайте подъемно-поворотное рабочее кресло, которое можно регулировать по высоте и углам наклона сиденья спинки, а также по расстоянию спинки от переднего края сиденья. Высота стула должна быть такой, чтобы ваши бедра и голени образовывали прямой угол, ступни стояли на полу. Наклон спинки назад должен составлять около 15 ˚С. Расстояние до стола – 15 см.

• Во время работы старайтесь почаще менять свое положение, шевелить ногами, плечами, головой, а в перерывах выполняйте упражнения:

1. И. п. (исходное положение) – стойка ноги врозь, руки опущены вниз. На счет 1 – руки назад, на счет 2, 3 – руки в стороны и вверх, встать на носки, 4 – расслабляя плечевой пояс, опустить руки с небольшим наклоном вперед. Повторить 4–6 раз. Упражнение выполняйте медленно, старайтесь потянуть каждую мышцу и связку.

2. И. п. – стойка ноги врозь, упор на полную стопу, руки на поясе. На счет 1, 2, 3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя положение рук, не двигая плечами, 4 – вернуться в и. п. Повторить 4–6 раз в каждую сторону. Дыхание постарайтесь не задерживать.

3. И. п. сидя. На счет 1 – наклонить голову вправо, 2 –

вернуться в и. п., 3 – голову наклонить влево, 4 – вернуться в и. п., 5 – голову повернуть направо, 6 – вернуться в и. п., 7 – голову повернуть налево, 8 – вернуться в и. п. Повторите 4–6 раз в медленном темпе.

Правила, которые необходимо соблюдать для того, чтобы избежать проблем с руками

Во время работы на клавиатуре может нарушиться отток крови и произойти сдавливание срединного нерва на уровне запястья из-за того, что кисти часто находятся в согнутом положении. В результате этого может возникнуть покалывание, снижение чувствительности, болезненность и «прострелы» во 2-м, 3-м и 4-м пальцах при нажатии на ладонную поверхность запястья. **Для того чтобы этого избежать, необходимо:**

• Пользоваться эргономичной клавиатурой с подставкой для запястий.

• Освоить метод «слепой печати», что значительно разгрузит пальцы за счет снижения количества движений, уменьшения силы давления на клавиши.

• Устраивать физкультминутки:

1. И. п. – сидя или стоя, руки опущены вниз. На счет 1 – поднять плечи, 2 – опустить плечи. Повторить 6–8 раз, затем сделать паузу на 2–3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполняйте в медленном темпе.

2. И. п. – сидя или стоя, руки согнуты в локтях. На счет 1 – крепко сжать пальцы в кулак, 2 – разжать пальцы. Повторить 6–8 раз. Выполняйте в медленном темпе.

3. И. п. – сидя или стоя, руки согнуты в локтях. Сделать 6–8 вращательных движений кистями. Выполняйте в медленном темпе.

Правила, которые необходимо соблюдать для того, чтобы избежать проблем с ногами

• Работа за компьютером может провоцировать или усиливать у беременной такие явления, как отеки на ногах, варикозная болезнь, геморрой. Чтобы этого не допустить, старайтесь, чтобы под компьютерным столом было достаточно места для ног. Еще лучше, если там будет небольшая подставочка высотой 12–15 см.

• Помимо этого, за счет электростатического напряжения на корпусе оседает большое количество пылинок. При работе лазерных принтеров, копировальных машин, факсов в воздух выбрасываются мельчайшие частицы красящего порошка. Такая взвесь, попадая в легкие, может спровоцировать обострение бронхиальной астмы.

• Кроме того, на клавиатуре и мышке скапливаются и грязь со стола, и пролитый кофе, и крошки. Все это является средой для

размножения различных бактерий. **Чтобы избежать неприятностей, выполняйте следующее:**

♦ Каждое утро устраивайте влажную уборку своего рабочего места.

♦ Используйте влажные салфетки для ПК. Они хорошо очищают поверхность и, кроме того, обладают антистатическими свойствами.

♦ Регулярно проветривайте помещение.

♦ Раз в 2–3 месяца чистите клавиатуру изнутри. Для этого раскрутите винтики на нижней поверхности клавиатуры, снимите верхнюю панель и протрите ее ваткой, смоченной спиртом или специальной салфеткой.

♦ По возможности поставьте принтеры, копиры и факсы подальше от себя, не ближе 1,5–2 м.

♦ Диски храните в закрывающихся коробках и стеллажах, чтобы на них скапливалось меньше пыли.

Пользование мобильным телефоном

• Пока нет однозначного ответа на вопрос: безопасен ли мобильный телефон для беременной женщины.

ВАЖНО!

Будущей маме лучше пользоваться этим незаменимым прибором как можно реже, не более 30 минут в день!

• Обратите внимание на то, какими характеристиками обладает ваш телефон. Степень безопасности сотовых телефонов принято оценивать, исходя из требований общепризнанного стандарта, с помощью единицы измерения SAR (Specific energy absorption rate). Чем меньше значение SAR, тем безопаснее устройство.

Юридический справочник. Права будущей матери

Случается, что будущая мама сталкивается с проблемами при устройстве на работу, уходе в декретный отпуск или при получении пособия по беременности и родам.

Чтобы их решить, очень полезно знать законы, касающиеся вопросов охраны труда и защиты прав беременных женщин.

Гарантии при заключении трудового договора

• Многие работодатели не принимают на работу женщину, узнав, что у нее есть маленькие дети или что она скоро станет матерью. Но если вы решили трудоустроиться и готовы отстаивать свои права, знайте, что правда на вашей стороне! Трудовой кодекс категорически запрещает отказывать женщинам в приеме на работу «по мотивам, связанным с беременностью или наличием детей» (ст. 64 ТК РФ). За отказ работодатель может

быть привлечен к уголовной ответственности. Ст. 145 УК РФ лишения свободы не предусматривает, но большой штраф и судимость жестокосердному начальнику гарантируются.

• Кроме того, женщина вправе подать в суд заявление о компенсации морального вреда, причиненного дискриминацией и нарушением ее права на трудоустройство (ст. 3 ТК РФ). При определении размера компенсации учитываются физические и нравственные страдания из-за невозможности устроиться на работу и другие обстоятельства, которые суд сочтет заслуживающими внимания (количество и возраст детей, социальное положение истицы и т. д.)

• Доказать, что мотивы отказа связаны с беременностью или детьми, помогут свидетельские показания, аудиозаписи, любые письменные доказательства.

• И еще. По вашему требованию работодатель обязан письменно сообщить вам причину отказа в приеме на работу (ст. 64 ТК РФ). Такой документ пригодится вам в любом случае. Дело в том, что сейчас к желающим устроиться на работу предъявляются неправомерные требования: ограничения по возрасту, условия об опыте работы, регистрации, знании иностранного языка. Если работодатель укажет, что не принял вас из-за несоблюдения подобных требований, то вы также сможете обратиться в суд за компенсацией морального вреда (ст. 3 ТК РФ).

• Работодатели нередко используют срочный трудовой договор, позволяющий держать работников «на коротком поводке». По истечении его срока начальник может предложить продлить трудовые отношения, а может попрощаться с сотрудником без объяснений. В таком случае, не продлив договор с беременной подчиненной, он освобождает себя от исполнения ее трудовых льгот. Казалось бы, очень удобный способ. Вместо женщины в положении на ее место можно взять менее «обременительного» работника. Однако…

• Если с вами намереваются поступить подобным образом, напомните начальству о ст. 261 Трудового кодекса РФ: «В случае истечения срочного трудового договора в период беременности женщины работодатель обязан по ее заявлению продлить срок трудового договора до наступления у нее права на отпуск по беременности и родам». А это значит, что независимо от того, на каком сроке беременности вы оказались ко дню истечения трудового договора, вас обязаны оставить на работе до появления права на уход в декрет. Напомню, это право возникает за 70 календарных дней до родов, а в случае многоплодной беременности – за 84 дня. Работодатель обязан полностью

выплатить вам декретные как за дородовой, так и за послеродовой период отпуска.

• Тем, кто устраивается на работу, собираясь вскоре уйти в декрет, стоит иметь в виду недавние изменения в законодательстве (ст. 8 Закона от 08.12.2003. № 166—ФЗ). Теперь пособие по беременности и родам рассчитывается, исходя из среднего заработка женщины за последние 12 календарных месяцев перед уходом в декрет. Для тех, кто за последний год фактически проработал менее трех месяцев, размер пособия не может превышать 1 МРОТ за каждый месяц декрета.

ВАЖНО!

При приеме на работу для беременных женщин не устанавливается испытательный срок.

Неполное рабочее время

• В соответствии со статьей 93 ТК РФ по соглашению между работником и работодателем могут устанавливаться как при приеме на работу, так и впоследствии неполный рабочий день или неполная рабочая неделя. Работодатель обязан устанавливать неполный рабочий день или неполную рабочую неделю по просьбе беременной женщины.

• При работе на условиях неполного рабочего времени оплата труда работника производится пропорционально отработанному времени или в зависимости от выполненного им объема работ.

• Работа на условиях неполного рабочего времени не влечет для работников каких-либо ограничений продолжительности ежегодного основного оплачиваемого отпуска, исчисления трудового стажа и других трудовых прав.

Работа в ночное время

Ночное время – время с 22 часов до 6 часов утра. Согласно статье 96 ТК РФ беременные женщины не допускаются к работе в ночное время. При этом указанные работники должны быть в письменной форме ознакомлены со своим правом отказаться от работы в ночное время.

Порядок предоставления ежегодных оплачиваемых отпусков

• В соответствии со статьей 120 ТК РФ оплачиваемый отпуск должен предоставляться работнику ежегодно. Право на использование отпуска за первый год работы возникает у работника по истечении шести месяцев его непрерывной работы в данной организации. По соглашению сторон оплачиваемый отпуск работнику может быть предоставлен и до истечения шести месяцев.

• До истечения 6 месяцев непрерывной работы оплачиваемый отпуск по заявлению работника должен быть предоставлен перед

отпуском по беременности и родам или непосредственно после него. Отпуск за второй и последующие годы работы может предоставляться в любое время рабочего года в соответствии с очередностью предоставления ежегодных оплачиваемых отпусков, установленной в данной организации.

Замена ежегодного оплачиваемого отпуска денежной компенсацией

• По статье 126 ТК РФ часть отпуска, превышающая 28 календарных дней, по письменному заявлению работника может быть заменена денежной компенсацией.

• Замена отпуска денежной компенсацией беременным женщинам и работникам в возрасте до 18 лет, а также работникам, занятым на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда, не допускается.

Работы, на которых ограничивается применение труда женщин

• Ограничивается применение труда женщин на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда, а также на подземных работах, за исключением нефизических работ или работ по санитарному и бытовому обслуживанию.

• Запрещается применение труда женщин на работах, связанных с подъемом и перемещением вручную тяжестей, превышающих предельно допустимые для них нормы.

• Перечни производств, работ, профессий и должностей с вредными и (или) опасными условиями труда, на которых ограничивается применение труда женщин, и предельно допустимые нормы нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную утверждаются в порядке, установленном Правительством Российской Федерации с учетом мнения Российской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений.

Перевод на другую работу беременных женщин и женщин, имеющих детей в возрасте до 1,5 года

• Беременным женщинам в соответствии с медицинским заключением и по их заявлению снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо эти женщины переводятся на другую работу, исключающую воздействие неблагоприятных производственных факторов, с сохранением среднего заработка на прежней работе.

• До решения вопроса о предоставлении беременной женщине другой работы, исключающей воздействие неблагоприятных производственных факторов, она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные

вследствие этого рабочие дни за счет средств работодателя.

• При прохождении обязательного диспансерного обследования в медицинских учреждениях за беременными женщинами сохраняется средний заработок по месту работы.

• Женщины, имеющие детей в возрасте до 1,5 года, в случае невозможности выполнения прежней работы переводятся по их заявлению на другую работу с сохранением среднего заработка на прежней работе до достижения ребенком возраста полутора лет.

Выдача листка нетрудоспособности по беременности и родам

• При отсутствии врача акушера-гинеколога листок нетрудоспособности может быть выдан врачом общей практики.

• Раньше при многоплодной беременности листок нетрудоспособности по беременности и родам выдавался дополнительно на 40 календарных дней, а теперь он будет дополнительно выдаваться на 54 календарных дня, то есть на две недели больше.

• Для назначения и выплаты пособия по беременности и родам работающие женщины должны представить только листок нетрудоспособности.

Отпуск по беременности и родам

• Женщинам по их заявлению и в соответствии с медицинским заключением предоставляются отпуска по беременности и родам продолжительностью 70 (в случае многоплодной беременности – 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов – 86, при рождении двух или более детей – 110) календарных дней после родов с выплатой пособия по государственному социальному страхованию в установленном законом размере.

• Отпуск по беременности и родам исчисляется суммарно и предоставляется женщине полностью независимо от числа дней, фактически использованных ею до родов.

• Отзыв из отпуска беременных женщин НЕ допускается.

Отпуск по уходу за ребенком

• По заявлению женщины ей предоставляется отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста 3-х лет. Порядок и сроки выплаты пособия по государственному социальному страхованию в период указанного отпуска определяются федеральным законом.

• Отпуск по уходу за ребенком может быть использован полностью или по частям также отцом ребенка, бабушкой, дедом, другим родственником или опекуном, фактически осуществляющим уход за ребенком.

• По заявлению женщины или родственников,

осуществляющих уход за ребенком, согласно статье 256, во время нахождения в отпусках по уходу за ребенком они могут работать на условиях неполного рабочего времени или на дому с сохранением права на получение пособия по государственному социальному страхованию.

• Отпуск по уходу за ребенком засчитывается в общий и непрерывный стаж, а также в стаж работы по специальности (за исключением случаев назначения пенсии на льготных условиях).

• На период отпуска по уходу за ребенком за работником сохраняется место работы (должность).

• Уволить беременную женщину работодатель не вправе, за исключением случаев полной ликвидации организации или прекращения деятельности работодателем (ст. 261 Трудового кодекса).

• Если вы уволитесь сами, то за вами останется право на получение пособия по беременности и родам, но только при одновременном соблюдении 2-х условий:

1. Отпуск по беременности и родам наступил в течение месяца после увольнения с работы (то есть увольняйтесь не раньше, чем пойдет 7-й месяц беременности);

2. Увольнение было связано с определенными причинами: в связи с переводом мужа на работу в другую местность; с переездом к месту жительства мужа; с болезнью, препятствующей продолжению работы или проживанию в данной местности; с необходимостью ухода за больными членами семьи или инвалидами I группы (пункт 10 постановления Правительства РФ от 30.12.2006 № 865). Если эти условия не будут соблюдены, вы не сможете получать пособие по беременности и родам, но сохраните право на единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в женской консультации в ранние сроки беременности (до 12 недель) и на ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет.

ВАЖНО!

Если с вами был заключен срочный трудовой договор, то в период вашей беременности работодатель обязан продлить его до окончания беременности.

Значение пренатального воспитания

• Ни в один из моментов своей дальнейшей жизни человек не развивается так интенсивно, как в пренатальном периоде. Проделав путь длиной всего в несколько месяцев, клетка превращается в совершенное существо, которое обладает удивительными способностями и неугасимым стремлением к

знанию.

• Очевидна важность воспитания ребенка, особенно в первые годы жизни, так же как и самовоспитания взрослого человека. Однако ни первое, ни второе не оказывают того фундаментального воздействия, которое присуще пренатальному воспитанию. Ведь новорожденный уже прожил девять месяцев, которые в значительной степени сформировали основу для его дальнейшего развития!

• Пренатальное воспитание несет в своей основе мысль о необходимости предоставления эмбриону, а затем и плоду самых лучших условий. Это должно стать частью естественного процесса развития всего потенциала, всех способностей, изначально заложенных в яйцеклетке. Результат воспитания важен для обоих – для матери и для ребенка.

Роль матери

• В момент зачатия мать и отец играют одинаково важную роль. Однако на протяжении последующих девяти месяцев главной исполнительницей становится мать. Слова «мать», «матушка», «материя» имеют один корень, потому что в древности уже хорошо сознавали, что именно женщина, и только она, обладает властью над живой материей ребенка. Эта власть настолько велика, что она может уменьшить влияние негативных и усилить воздействие положительных факторов при формировании будущего генетического капитала ребенка.

• Все, через что проходит мать, испытывает и ребенок. Мать является первой вселенной ребенка, его «живой сырьевой базой» как с материальной, так и с психической точек зрения.

• Мать становится также посредником между внешним миром и ребенком. Человеческое существо, формирующееся внутри матки, не воспринимает этот мир напрямую. Однако оно непрерывно улавливает ощущения, чувства и мысли, которые вызывает у матери окружающий мир и сохраняет их в тканях клеток, в органической памяти и на уровне зарождающейся психики.

Правила, которым должна следовать будущая мама

• Откажитесь от всех вредных привычек, ибо ваш образ жизни, питание закладывают основу здоровья плода.

• Старайтесь избежать стрессов и не давайте воли отрицательным эмоциям, потому что страх, ревность, злоба, душевная боль наносят непоправимый вред плоду и его формирующейся психике.

• Любите свое будущее дитя, так как любовь матери – мощный фактор защиты, способный прикрыть плод от вредного воздействия даже в очень тяжелых ситуациях. Ребенок должен

ощущать безграничную, безусловную любовь к себе. Благоприятные условия для рождения личности создаются только тогда, когда мать положительно относится к своей беременности, а малыш рождается желаемого пола. Если этого не происходит, ребенок, еще не родившись, будет чувствовать себя нелюбимым и отверженным. Это может негативно сказаться на всей его жизни, вызвать нарушения поведения и даже желание сменить пол.

Известно, что желанные дети лучше развиваются до рождения и появляются на свет более крепкими. Если же женщина огорчена беременностью, долго раздумывает, сохранить ее или прервать, то часто рождаются ослабленные дети.

• Помните о том, что музыка, пение, поэзия, искусство, общение с природой успокаивают, дарują радость и чувство внутренней свободы, которые благотворно сказываются на ребенке, приносят ему ощущение счастья и покоя.

• Пытайтесь думать о тех качествах, которые хотели бы видеть в ребенке, направляйте мысли на такие категории, как доброта, мудрость, интеллигентность, честность, духовная красота, помните о том, что плод способен улавливать информацию своими клетками, а также записывать ее.

• Беседуйте со своим будущим ребенком, объясняйте ему происходящее, успокаивайте и подбадривайте его, так как это приводит к полному единению с ним.

Свод законов для будущих матерей у разных народов

Для древних цивилизаций значимость периода беременности была абсолютно непреложной истиной. Египтяне, индийцы, кельты, африканцы и многие другие народы разработали свод законов для матерей, супружеских пар и общества в целом, которые обеспечивали ребенку наилучшие условия для жизни и развития.

• Более тысячи лет тому назад в Китае существовали пренатальные клиники, где будущие матери проводили период беременности, окруженные покоем и красотой.

Красота всегда считалась одним из главных достоинств человека. Древние полагали, что ребенок непременно родится красивым, если во время беременности мать будет смотреть на красивые вещи и слушать приятные звуки, перенимая их гармонию и совершенство.

• Например, в странах Востока комната, где находилась будущая мать, украшалась вещами, услаждающими взгляд: вазами с росписью, узорчатыми коврами, живыми цветами. А состоятельные семьи приглашали в дом на весь срок беременности жены или дочери музыкантов и поэтов, чтобы усладить ее слух.

• В Древней Греции считали, что родители по своему желанию могут придать внешности ребенка сходство с определенным образом.

«Лицо» сына или дочери, как правило, выбирал отец (чаще всего идеалом были Афродита и Аполлон). Затем он покупал у ваятеля статую и устанавливал ее у кровати беременной жены. Чтобы ребенок повторил божественные черты, женщина должна была в течение нескольких часов пристально смотреть на лики детей Зевса.

Также греки были уверены, что мать может привить еще не родившемуся малышу способности к искусству, спорту и различным ремеслам, если во время беременности будет ими заниматься. Поэтому каждый день будущие мамы рукодельничали, музицировали, декламировали стихи и занимались гимнастикой.

Русские традиции

Наши мудрые предки прекрасно знали о том, что ребенок, находящийся в утробе матери, чувствует все ваши слова и мысли, он все ощущает и понимает. Поэтому у них существовало множество ***правил и рекомендаций для беременных женщин.***

• Им запрещалось пить, курить, ругаться, присутствовать на похоронах, смотреть на калек и больных (поэтому, подавая милостыню, беременные отворачивались или закрывали лицо платком) и вообще быть участницами или свидетельницами неприятных зрелищ. Для будущей мамы также нежелательно было бывать на больших торжествах, свадьбах, днях рождениях, где собирается много разных по энергетике людей. Во время беременности энергетическое поле женщины слабеет, так как в этот период ее задача защищать не только себя, но и свое будущее дитя.

• Женщинам следовало участвовать в веселых празднованиях и с особой чуткостью относиться к ближним. Считалось, что так в вынашиваемом ребенке формируется не только добрый нрав и веселый характер, но и осуществляется корректировка кармы – совершая богоугодные дела и получая благословение, мать отдавала этот запас добрых дел своему ребенку, что должно было оберегать младенца от болезней и несчастий до момента крещения.

• Сама женщина, ждущая ребенка, считалась любимицей Богов, способной приносить счастье. Ее охотно приглашали в сады угоститься яблоками: если беременная отведает плода с молодой яблони, впервые принесшей урожай, эта яблоня весь свой век будет обильно плодоносить.

• С богатыми подарками приходили к беременной бездетные

женщины и молодухи первого года замужества, надеясь почерпнуть от нее силы плодородия.

• Существовали и строгие ***правила поведения по отношению к беременной.*** Невыполнение хотя бы одного из них могло навлечь на голову провинившегося не только гнев предков, но и всеобщее осуждение. Надо сказать, что современная наука доказала справедливость этих правил.

• Нельзя было отказывать ей в просьбе что бы то ни было купить; оскорблять и ругать ее за глаза; устраивать в ее присутствии ссоры, выяснять отношения и тем более драться; обойти ее подарком на праздник; таить на нее обиду.

• На Руси существовал обычай *«прощеных дней».* За пару месяцев до родов все родственники приходили просить прощения у беременной, а она, в свою очередь, просила прощения у них. Такие обряды, когда друг другу прощались все обиды, могли повторяться каждую неделю, так как считалось, что не снятая с души обида может «связать» роды и привести к несчастью.

• А также нельзя было заставлять беременную поднимать тяжести, бегать, прыгать, совершать резкие движения, толкать ее. В то же время нельзя полностью ограничивать двигательную активность беременной. Ей необходимы физические нагрузки – такие как ходьба, наклоны, повороты.

• ***Необходимо было*** кормить ее всем самым лучшим, удовлетворять все ее желания в еде; оберегать ее от всего страшного, следить, чтобы она не испугалась и чтобы ей не попалось на глаза что-нибудь некрасивое; окружать ее атмосферой доброжелательности и чуткости, относиться к ней с лаской, так как ее отсутствие портит характер младенца; прощать все ее странности и потакать всем ее фантазиям, ведь в ней говорит «душа дитяти»; оберегать беременную от тяжелых работ. Чтобы избежать преждевременных родов, ограждать от ситуаций, в которых есть риск падения или ушиба.

II триместр: с 14-й по 28-ю неделю

Неделя за неделей

Четырнадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Органы и системы, сформировавшиеся в I триместре, продолжают развиваться. Будущий ребенок учится ходить в туалет «по-маленькому» – в дело вступают его почки и мочеточники. Теперь они начинают выделять мочу, которая поступает в околоплодные воды.

Костный мозг начинает вырабатывать кровяные клетки, печень – желчь, поджелудочная железа – инсулин. Хотя малыш уже очень активен с 14-й недели (сворачивается, вытягивается, икает и зевает), вы сможете ощутить эти движения самое раннее с 16-й недели.

Что происходит с будущей мамой

Будущий малыш уже занимает всю полость матки; она поднимается выше, и живот выступает горкой. Тошнота должна окончательно пройти.

Необходимые обследования

Теперь, когда матка уже достаточно увеличилась, во время очередных осмотров врач будет каждый раз измерять высоту ее дна и окружность живота.

Полезные подсказки для будущей мамы

Теперь вы можете смело объявлять всем о своей беременности.

13—16-е недели – месяц Меркурия. Вы почувствуете облегчение и успокоение. Больше читайте книг, которые несут положительный заряд, и общайтесь с приятными людьми. Для

вашего малыша очень важно чувствовать, что мир, в который он вскоре войдет, настроен к нему доброжелательно. Избегайте стрессов, не раздражайтесь, избавляйтесь от страхов. От того, какие сигналы получал ребенок во время беременности, зависит даже, будет ли он впоследствии оптимистом или пессимистом, мягким или агрессивным. Ученые обнаружили также и обратную зависимость: настроение малыша также передается матери, именно этим объясняют повышенную чувствительность беременных, возникающие у них странные желания, причуды и фантазии.

Передвижение на транспорте

Поездка велосипеде

• С 4-го месяца от езды на велосипеде лучше отказаться, чтобы избежать падения, при котором может пострадать ваш будущий ребенок.

• Кроме того, это транспортное средство подвергнет ваше тело многочисленным толчкам и потребует мускульных усилий, которые не рекомендуются при беременности.

Поездка на автобусе Короткие поездки на автобусе вполне допустимы для будущей мамы, если вы будете сидеть, а не стоять. Но все же постарайтесь не пользоваться общественным транспортом в часы пик.

Поездка за рулем

• С одной стороны, ездить на собственном автомобиле приятнее, чем пользоваться душным городским транспортом. С другой стороны, в толпе беременную женщину могут заметить и пропустить, а вот на дороге вряд ли к ней будут относиться со снисхождением.

• Прежде чем сесть за руль, отрегулируйте спинку и сиденье кресла таким образом, чтобы сидеть прямо и при этом не округлять спину, а под поясницу положите подушку. Колени немного разведите в стороны. Они должны быть чуть выше таза. Пристегивая ремень безопасности, страхуйте живот сверху и снизу. Сидя за рулем, следите за тем, чтобы ваши плечи были опущены и расслаблены.

• В машине не открывайте окна, чтобы вам не приходилось дышать загазованным воздухом. Используйте кондиционер, но направляйте воздушный поток в стороны от себя.

Полезные подсказки для будущего папы

• Будущие папы нередко испытывают затруднения в вопросе, насколько они должны принимать участие в беременности своей

жены. Избегайте крайностей. Если муж не «замечает» беременности, не выражает заинтересованность, почти не задает вопросов о здоровье и посещении доктора, то это очень обижает его жену.

• А бывают мужья, которые стремятся контролировать каждый шаг Нередко такое «внимание» со стороны мужчины бывает чересчур навязчивым и тоже может быть неприятно будущей маме.

• Поэтому стоит придерживаться «золотой середины». Не обязательно каждый раз вместе ходить к врачу, но всегда нужно спрашивать, как прошел визит. Женщине важно, что именно мужчина проявил к этому интерес.

Читайте книги и журналы о беременности, родах и воспитании детей.

Пятнадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Головка непропорционально велика по сравнению с телом. Обозначилась шея.

Развивается головной мозг. На нем появились борозды и извилины, и он стал похож на грецкий орех. Начинают работать и органы эндокринной системы, производящие гормоны: надпочечники и вилочковая железа. Будущий ребенок уже может сосать палец. Сердце бьется в 2 раза быстрее, чем ваше.

Что происходит с будущей мамой

Вы уже наверняка прибавили в весе 2–3 кг. Из-за дополнительного объема крови и слизи может возникнуть заложенность носа или носовое кровотечение. Но и здесь есть свой «плюс» – дополнительный приток крови к матке вызывает более частое и сильное сексуальное возбуждение.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Гулять желательно с 9 до 11 утра и с 17 до 19 вечера, так как, согласно данным космобиологии, этот режим наиболее полезен для здоровья.

• Ложиться спать и вставать лучше рано.

• Посоветуйтесь с врачом о подготовке груди к кормлению.

• Полезно ходить в бассейн.

• Выполняйте специальные упражнения:

«Бабочка»

• Сядьте на пол. Спина прямая, колени разведены в стороны, стопы соединены. В течение нескольких минут старайтесь дотронуться коленями до пола.

• Упражнение помогает растянуть мышцы внутренней поверхности бедер и промежности, подготовиться к родам без разрывов.

«Кошечка»

• Встаньте на четвереньки. Слегка выгните спину, потом расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

• Упражнение снимает напряжение со спины, улучшает кровообращение.

«Березка»

• Лягте на спину, поднимите ноги под прямым углом к полу. Чтобы этого добиться, придвиньте ягодицы как можно ближе к стене, пятками тоже упирайтесь в стену. Закройте глаза, расслабьтесь и полежите так 5—10 минут.

• Упражнение способствует профилактике варикозного расширения вен, помогает расслабиться, спокойно и крепко заснуть.

Шестнадцатая неделя

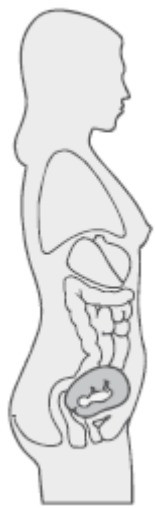
Что происходит с вашим будущим ребенком

Будущий ребенок начинает улыбаться, когда ему хорошо. У него появляются первые волоски, ресницы и брови. Тело и лицо покрыты нежным пушком (лануго). Кожа малютки очень тонка, через нее просвечивают кровеносные сосуды. На пальчиках уже свой неповторимый рисунок. Образовались суставы рук и ног, началось затвердение костей. Начинают работать почки.

У будущего ребенка уже сформировались половые органы. Слух будущего ребенка достаточно развит, и он уже слышит ваш голос и пение.

Если это – не первый ребенок, то вы уже можете ощутить его первое движение. Длина: ~16 см, вес: ~135 г.

Что происходит с будущей мамой



К концу этой недели матка находится между пупком и лобком, а ее дно врач может прощупать через мышцы живота. В организме будущей мамы заканчивает формироваться плацента. На оставшееся время она станет для ребенка защитой от многих микробов и вредных веществ, а еще будет вырабатывать гормоны для его роста и развития. Плацента становится функциональным сплетением крови и тканей, доставляет питательные вещества и выводит отработанные продукты. Видимо, окончанием этого

большого строительства и объясняется ваш прилив энергии. Вы просто сияете. Это присуще будущим мамам. Объясняется это увеличенным притоком крови к коже.

• Позывы к мочеиспусканию становятся реже, чем в начале беременности.

• Возбудимость и раздражительность, которые вызывает гормональная перестройка, могут сохраняться.

• Легкие, почки и сердце работают интенсивнее, поскольку усиливается циркуляция крови в организме.

• Возможны запоры, так как работа кишечника во время беременности замедляется.

ВАЖНО!

В течение всего триместра нормой считается еженедельный набор веса до 500 г.

Необходимые обследования

• Скрининг PRISKA-II (специальный «тройной тест») – определение в крови АФП, ХГЧ и эстриола. Он проводится для того, чтобы убедиться в отсутствии хромосомных заболеваний плода.

Этот тест делают **строго натощак** с 16-й по 20-ю неделю беременности (предпочтительно – по 18-ю).

Специальная компьютерная программа на основе анализа крови рассчитывает индивидуальный риск хромосомных заболеваний плода (синдром Дауна, синдром Эдвардса) и пороков развития нервной системы.

Полученные результаты оцениваются с учетом веса будущей матери, ее национальности, наличия вредных привычек, размеров плода на момент исследования, осложнения течения данной беременности и приема лекарственных препаратов.

К счастью, генетические заболевания встречаются не часто и в большинстве случаев тест необходим для того, чтобы подтвердить: «У вас все в порядке».

Полезные подсказки для будущей мамы

Плачьте, если вам этого хочется. Нередко слезы – не только непосредственное выражение грусти, горя, обиды, но и психологическая разрядка, снятие внутренней напряженности. Вредно держать отрицательные эмоции в себе, так как отсутствие переживаний, оканчивающихся слезами, разрушает человека

изнутри, делает его угрюмым, черствым, подверженным различным заболеваниям. Слезные железы вырабатывают прозрачную щелочную жидкость, выводящую вредные вещества, которые, накапливаясь в организме, вызывают депрессию, ухудшают аппетит, сон. Получается, что слезы – это природное обезболивающее и снотворное в одном флаконе.

Семнадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Начинают свою работу органы эндокринной системы – поджелудочная и щитовидная железы, гипофиз.

Что происходит с будущей мамой

По мере того как мышцы матки растут и круглые связки, удерживающие ее, натягиваются все сильнее, будущая мама может чувствовать тянущую боль и напряжение в низу живота и в области паха.

Полезные подсказки для будущей мамы

Пятый лунный месяц (17—20-я недели) проходит под покровительством Юпитера – звезды королей.

В это время происходит формирование в ребенке отношения к социальной жизни, религии и ценностям. Проявите друг к другу уважение и внимание к духовным потребностям другого. Очень важна роль отца. Дитя чувствует его отношение.

Вы уже можете общаться с будущим ребенком: прислушиваясь к себе и к нему, вы понимаете друг друга.

Восемнадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Будущий ребенок становится более активным. Время от времени он отталкивается от одной стенки матки и плывет к другой.

Что происходит с будущей мамой

Если этот ребенок у вас не первый, то вы уже замечаете, как он шевелится! Возможно, у вас потемнеют срединная линия живота, соски и кожа вокруг них. Эти явления пройдут вскоре после родов.

Необходимые обследования

• На 18-й неделе посетите стоматолога.

• Вам нужно пройти важное обследование – УЗ-допплерометрию. С его помощью врачи проверят, достаточно ли кислорода и питательных веществ малыш получает от мамы вместе с кровью.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Правильно питайтесь и следите за своим весом. Возросший аппетит – не оправдание для того, чтобы есть нездоровую пищу.

• Почаще смотрите на что-нибудь прекрасное. Красота, как и звук, имеет определенные физические свойства и, положительно воздействуя на эндокринную, сосудистую системы матери и ребенка, приводит к оздоровлению всего организма.

• Во II триместре (4–6 месяцы) тоска по беззаботной жизни постепенно уходит, появляется страх за ребенка. На этом этапе будущих мам обычно тревожат заразные болезни, отвратительная экология, нечуткие врачи, а также любые недомогания; расстраивают рассказы о несчастных случаях, статьи и телесюжеты о патологиях, возникает растерянность из-за того, что авторитетные источники информации о беременности нередко противоречат друг другу.

Девятнадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Будущий ребенок уже умеет выражать разные эмоции. Сейчас он может не только улыбаться и жмуриться от удовольствия, но и опускать уголки губ, если он недоволен. Продолжает развиваться головной мозг. Теперь формируются органы, отвечающие за чувство равновесия – вестибулярный аппарат. Ножки пропорциональны остальным частям тела. На голове появились

волосы. Внутри челюстей формируются зубы. Малыш превращается в правшу или левшу.

Что происходит с будущей мамой

• Ваше самочувствие улучшилось.
• Вы все чаще испытываете радостное волнение.
• Ваш аппетит увеличился.
• У вас постепенно сглаживается талия, и живот начинает слегка округляться.

Необходимые обследования

Как и раньше, раз в месяц вам предстоит сдавать общие анализы крови и мочи.

Двадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Теперь различить звук сердечка можно без помощи сложного оборудования, а всего лишь с помощью слушательной трубки – стетоскопа. На пальцах рук и ног малыша появляются ноготки. Начинается закладка коренных зубов. Ребенок уже различает утро, день и ночь и начинает проявлять активность в определенное время суток. Он уже умеет сосать пальчик и глотать околоплодные воды, играть пуповиной.

У крохи чуть-чуть приоткрываются глаза. Будущий ребенок очень активен. Он может реагировать на внешние звуки. Если беременность протекает нормально и будущему ребенку комфортно, то его ощущения могут сопровождаться конкретными образами явлений реального мира: цветущего сада, радуги и т. д. Эти образы возникают под влиянием информации, которую получает его мама.

На коже ребенка появляется первородная смазка – белое жировидное вещество, защищающее кожу плода в матке. У будущего малыша заканчивается формирование иммунной

системы. Это значит, что теперь он может защищаться от некоторых инфекций.

Его длина ~ 25 см, вес ~ 340 г.

Что происходит с будущей мамой

Вы впервые чувствуете, как шевелится ваш малыш! Эти ощущения весьма своеобразны, и их трудно описать точно. Обычно они сравниваются со слабым подрагиванием, с трепетанием в животе, но также похожи на удары локтем, движение газов в кишечнике, бульканье жидкости… Ребенок двигается почти все время, только некоторые движения не ощущаются мамой, а некоторые – настолько сильные, что их можно услышать. Наиболее активны шевеления ребенка ночью, во время вашего сна. Спокойное положение матери и свежая порция энергии могут активизировать его, поэтому, чтобы ощутить движения ребенка, стоит выпить стакан молока и лечь.

Большинство мам испытывают эмоциональный подъем, ведь половина беременности уже благополучно миновала.

Необходимые исследования

УЗИ. Вы узнаете пол вашего будущего ребенка!

• УЗИ проводят на сроке в 20–24 недели. Оно позволит хорошо рассмотреть вашего крошку, и вы наконец-то узнаете его пол. Однако имейте в виду, что ошибиться может даже опытный УЗИ-диагност.

Есть и другие, более сложные способы определения пола

ребенка на самых ранних сроках беременности (биопсия, амниоцентез и кордоцентез), но их применяют только по медицинским показаниям, а не из простого любопытства.

ВАЖНО!

За все время беременности УЗИ желательно проводить не более 3 раз. Современная медицина не располагает данными о том, что интенсивность ультразвукового воздействия, используемая в диагностических приборах в настоящее время, может причинить какой-нибудь вред плоду или матери. Однако все-таки следует избегать повторных исследований, проводимых без наблюдения врача.

• Во II триместре оценивается объем околоплодных вод (многоводие или маловодие одинаково нехорошо для будущей мамы). Специалист также внимательно изучит плаценту, выяснит, в какой части матки она крепится. Если плацента располагается слишком низко, женщине могут порекомендовать лечь на сохранение. Иногда плацента перекрывает зев. В таком случае рекомендуется делать кесарево сечение.

ВАЖНО!

Плод женского пола менее активен в матке по сравнению с плодом мужского пола. Однако кора головного мозга у будущих девочек развивается быстрее, чем у будущих мальчиков. Но масса мозга мальчиков примерно на 10 % больше массы мозга девочек.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Примерно с 20-й недели беременности врачи советуют будущим мамам носить бандаж. Посоветуйтесь по этому поводу со своим врачом!

• Продолжайте общаться со своим чудесным ребенком!

• Ну а для того чтобы поднять настроение, избавиться от обиды и успокоиться, рисуйте!

Полезные приобретения

Дородовый бандаж

Бандажи бывают дородовые, послеродовые и комбинированные (их можно использовать как во время беременности, так и после родов для скорейшего восстановления фигуры).

Носить дородовый бандаж можно уже с 4—5-го месяца

беременности. Важно его правильно подобрать по размеру и фасону. Тогда он будет аккуратно поддерживать растущий живот, снимет нагрузку со спины, уменьшит нагрузку на внутренние органы, кровеносные сосуды, поможет ребенку внутриутробно занять правильное положение. Помимо этого, бандаж предохраняет мышцы и кожу живота от перерастяжения, предупреждая и снижая тем самым вероятность появления растяжек и дряблости кожи. Имеются и медицинские показания к ношению бандажа: заболевания позвоночника и почек, боли в спине, угроза прерывания беременности и др.

ВАЖНО!

Перед покупкой бандажа проконсультируйтесь с вашим врачом о целесообразности его ношения, а также о модели и особенностях нужного вам бандажа.

Дородовой бандаж не должен нигде давить. Если он правильно подобран и надет, то женщина не испытывает никаких неприятных ощущений.

Бандаж-трусы

Бандаж-трусы очень популярен среди беременных женщин, его легко и быстро надевать, он хорошо сидит на фигуре и не выделяется под одеждой. Его можно носить как на голое тело вместо трусов, так и надевать на них. В первом случае бандаж необходимо ежедневно стирать, поэтому придется приобрести как минимум два бандажа на смену. Любительницам не только практичного, но и красивого нижнего белья предлагаются бандажи, отделанные кружевами, гипюровыми вставками. Боковые вставки из эластичного кружева позволяют проймам трусиков значительно растягиваться, увеличиваясь по объему. Именно на такую модель стоит обратить внимание полным женщинам, а также женщинам, беременность которых сопровождается отеками и лишними килограммами.

Бандаж выполнен в виде трусиков с плотной и широкой эластичной лентой-поясом, которая проходит по спине, а спереди – под животом. Таким образом обеспечивается необходимая поддержка без сдавливания. По мере округления животика лента будет растягиваться. Бандаж-трусы имеет завышенную линию талии, полностью закрывает живот, не оказывая на него давления. Специальная усиленная вязка в виде центральной вертикальной полосы фиксирует область пупка.

Фасон бандажей предполагает классические трусы и шорты. Удобно, если внизу есть застежка (кнопки или крючки). Тогда бандаж можно не снимать при посещении туалета.

Также выпускается бандаж с серебряной нитью. Он не только оказывает поддержку мышцам живота и спины, но и обеспечивает

защиту от электромагнитных волн радио, ТВ и мобильных телефонов, а также обладает антибактериальными и антистатическими свойствами.

Дородовый бандаж-лента

Этот бандаж представляет собой эластичную ленту, которая надевается на нижнее белье и фиксируется липучкой под животом или сбоку (поэтому бандаж можно отрегулировать, выбрав необходимую степень утяжки). Широкая (около 8 см) и плотная поддерживающая лента будет давать лучший эффект и меньше деформироваться при носке (скатываться, собираться в складки, врезаться в тело).

Дородовый бандаж-лента особенно удобен летом. Он даст животику необходимую поддержку, но при этом в бандаже не будет жарко. Помимо этого, даже под легкой одеждой он останется незаметным для окружающих.

Есть пояса-ленты, которые дополнены высокой вставкой из трикотажа. Она полностью закрывает живот и растягивается по мере его увеличения. Возможно, вам будет удобнее именно такой вариант бандажа, так как в нем уютнее, и он лучше фиксируется на фигуре.

Двусторонний универсальный бандаж

Такой бандаж используется до родов и после. Он представляет собой пояс, одна сторона которого значительно шире другой. Кроме этого, она усилена жесткой накладкой и упругими косточками. Во время беременности бандаж нужно надевать широкой частью назад, для максимальной поддержки и разгрузки спины, а узкую – застегивают под животом, таким образом обеспечивая ему надежную поддержку.

После родов пояс переворачивается «задом наперед» и теперь широкая его часть служит для утяжки и фиксации живота, а узкая – застегивается на спине. Боковые липучки позволяют регулировать размер и степень утяжки пояса, не снимая его.

Основное преимущество универсального бандажа состоит в том, что он экономичен. Ведь он один заменяет сразу два бандажа (дородовый и послеродовый). Однако имейте в виду, что такой бандаж под легкой и обтягивающей одеждой будет выделяться.

ВАЖНО!

Дородовый бандаж в виде пояса будет «работать», только если живот уже достаточно увеличился (с 5 месяцев и позже). На ранних же сроках неплотно зафиксированный под пока еще небольшим животиком, пояс может съезжать и перекручиваться при движениях.

Двадцать первая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

С каждым днем кроха становится все симпатичнее. Под кожей появляется жирок, и ребенок понемногу становится «кругленьким». Приобретение последних недель – ушки. Они наконец достигли правильной формы и увеличились в размерах. Малыш регулярно пьет околоплодные воды (это ему нужно для гидратации и питания) и мочится. К счастью, жидкость очищается и обновляется каждые 3 часа. В этот период у малыша поистине олимпийские темпы развития костей и мышц, для чего требуется много кальция.

Что происходит с будущей мамой

Грудь немного увеличилась, околососковые кружки стали темнее. Молочные железы начинают понемногу готовиться к предстоящему кормлению малыша. Вы можете заметить, что из сосков выделяется желтоватая полупрозрачная жидкость – это предшественник молока, молозиво. Вытирайте ее салфеткой, но ни в коем случае не выдавливайте.

Полезные подсказки для будущих родителей

Наступил 6-й лунный месяц – месяц Венеры. В этот месяц у вашего ребенка формируются эмоции и чувства, любовь к прекрасному, хороший или дурной вкус, отношение к семейной жизни, хорошее или дурное телосложение, изящество или неуклюжесть, физические влечения…

Любите друг друга, будьте нежными и внимательными. Побольше проводите времени на природе. Растения и животные помогут вам обрести гармонию. Любуйтесь миром и друг другом.

Подумайте об отдыхе. Вы можете отправиться вместе в путешествие.

Двадцать вторая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Легкие уже достаточно сформировались и теперь пробуют «тренироваться». Они совершают движения, похожие на дыхание, хотя кислород малыш по-прежнему получает через плаценту.

Пока кроха находится в животе у мамы, его легкие заполнены особой фетальной жидкостью, которая «выдавливается» при рождении.

Что происходит с будущей мамой

Возможно, на коже у вас появятся пигментные пятна, потемнеют и увеличатся родинки, веснушки, рубцы и шрамы, на животе может выступить коричневая полоска. Не волнуйтесь, после родов все «это» исчезнет. Также, возможно, обильные выделения из влагалища и кровоточивость десен доставляют вам неудобство. Суставы и связки расслаблены, поэтому не исключены боли в пояснице и других местах.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Чтобы чувствовать себя увереннее, приобретите специальную косметику для будущих матерей, красивую одежду. А к изменениям тела относитесь спокойнее – ведь беременность пройдет, и вы восстановите форму.

• Чтобы справиться с необычными вкусовыми пристрастиями, просто уступите им. Но при этом соблюдайте меру!

• Чтобы запастись силами для родов и для ухода за новорожденным, как можно больше гуляйте.

• Начните заниматься фитнесом для беременных. Лучше это делать в специальных центрах для будущих мам под присмотром инструктора.

Полезные приобретения

Фитбол

• Фитбол – это гимнастический мяч, сделанный из специального пластичного материала, прогибающегося под воздействием веса и принимающего форму той или иной части тела.

• Когда беременная женщина сидит на таком мяче, у нее правильно выстраивается позвоночный столб, снимается нагрузка с позвоночника, расслабляются мышцы спины, улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизируется кровообращение.

• Обратите внимание на цвет при выборе фитбола, так как

каждый оттенок обладает своим целительным свойством. Красный повышает жизненную энергию, выносливость, иммунитет, голубой уменьшает мышечное напряжение, зеленый снимает усталость и раздражительность.

Двадцать третья неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Нервная система ребенка работает исправно. Доказательством служит то, как быстро он реагирует на внешнее раздражение. Например, если осветить живот мамы яркой лампой, кроха беспокойно задвигает руками и ногами.

В коже образуются потовые железы.

Что происходит с будущей мамой

Неприятное явление этого периода, знакомое многим будущим мамам, – варикоз.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Чтобы избежать расширенных набухших вен на ногах, надевайте эластичные чулки, отдыхая, лежите не на боку, а на спине, старайтесь на 10–15 минут несколько раз в день поднимать ноги на небольшое возвышение, делайте гимнастику для ног, не совершайте утомительных прогулок.

• Ласково и нежно разговаривайте со своим ребенком. Помните, что он слышит вас, что настроение будущей мамы передается и ему. И если у вас неприятности, он тоже ощущает их, испытывая дискомфорт.

• Если вы уже знаете пол своего будущего ребенка, дайте ему имя и разговаривайте с ним, называя ласковыми именами, дайте ему понять, как он вам необходим, как вы мечтаете его скорее увидеть.

Кстати, опытные акушерки во время родов зовут ребенка по имени, надеясь, что он услышит и по возможности быстрее появится на белый свет.

Двадцать четвертая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Кроха подрастает и ведет себя активнее. У малыша хорошо развиты мышцы рук и ног, и он регулярно проверяет их силу. Периоды активности, когда вы чувствуете его движения, чередуются с периодами полного покоя. Он может толкаться, переворачиваться, умеет сжимать кулачок. Малютка может кашлять и икать; это ощущается как легкое постукивание внутри вас. Его глаза еще закрыты веками. Плод уже слышит ваш голос и музыку. Если мелодии ему нравятся, он сообщает вам об этом своими движениями. От резких звуков он вздрагивает. Он хорошо различает по голосу настроение – для него важно, грустный или веселый голос у мамы, волнуется она или радуется. Гормоны, которые несут отрицательный заряд, способны ухудшить самочувствие малыша.

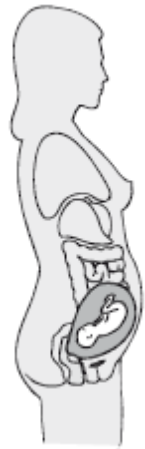
Будущий ребенок хмурится, щурит глазки, надувает щечки, открывает ротик. Но большую часть времени – 16–20 часов в сутки – он проводит во сне. Все системы внутренних органов находятся на своих местах, и малыш окончательно приобретает человеческие черты. Теперь он переходит к выполнению своей первоочередной задачи на последних сроках беременности – набору веса.

Длина ~ 25 см, вес ~ 340 г.

ВАЖНО!

Если малыш появится на свет к концу этого триместра, врачи, скорее всего, смогут его выходить.

Что происходит с будущей мамой



Вы почувствуете прилив сил. Перепады настроения уже не так сильны и могут даже полностью исчезнуть.

Скорее всего, улучшатся ваше самочувствие и внешний вид: волосы заблестят, кожа станет чистой и нежной, порозовеют щеки. Но иногда бывает и по-другому: жирные волосы становятся сальными, сухие – начинают ломаться и выпадать, состояние кожи тоже может ухудшиться, а ногти становятся более ломкими.

Легкие движения малыша перерастают в толчки и даже пинки. Некоторые мамы испытывают острую боль, если их малыш особенно сильно нажмет на седалищный нерв, который проходит по задней поверхности ноги.

Необходимые исследования

Перед очередным посещением врача необходимо сдать:

- общий анализ мочи;
- общий анализ крови;
- мазок из влагалища на инфекции.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Наслаждайтесь своим сегодняшним положением. Беременность – естественное состояние для женщины. Поэтому не стоит комплексовать и изводить себя грустными мыслями о том, что вы непривлекательны. Если у вас с мужем близкие, доверительные отношения и он так же, как и вы, мечтает о наследнике, то сейчас вы для него самая прекрасная женщина на свете. И он не замечает ни вашу полноту, ни растяжки. Большинство мужей находят своих беременных жен очень

привлекательными. И даже огромный живот кажется им соблазнительным.

• Испытывая некоторое подобие схваток, не волнуйтесь – это матка учится сокращаться и расслабляться. Но если вы почувствовали, что схватки становятся регулярными, немедленно обращайтесь к врачу, так как это может быть началом преждевременных родов.

Полезные приобретения

Подушка для отдыха

По мере роста животика вам все труднее будет найти подходящую позу для сна. Улечься поудобнее вам поможет подушка для отдыха, наполненная микрогранулами (она выполнена в форме полумесяца).

После рождения малыша ее можно будет использовать и для кормления ребенка.

Чехол, сшитый из плотной хлопковой гипоаллергенной ткани, легко снимается и стирается руками или в машине.

Двадцать пятая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

У крохи уже успели развиться органы пищеварения – желудок, кишечник, поджелудочная железа, печень. Лицо и тело покрыты защитной смазкой. Малыш уже может дотрагиваться до своих ножек и сжимать кулачки. А если будущий папа приложит ухо к вашему животу, он сможет услышать и биение маленького сердца.

Что происходит с будущей мамой

Ваша беременность становится заметной, так как вы уже значительно прибавили в весе. Ваше лицо стало пухлее, так как организм удерживает больше воды. Плацента растет, и, чтобы питать ее, организму требуется вода. Удерживать ее помогает гормон эстроген, но если жидкость скапливается, возникают отеки.

Может появиться потливость. Вам теперь труднее переносить жару.

Возможно, у вас увеличился размер стопы. Это может быть вызвано некоторыми причинами, такими как отечность, значительное прибавление в весе, расслабление суставов.

Полезные подсказки для будущей мамы

Седьмой лунный месяц (25—28-я недели) проходит под влиянием Сатурна, «пожирающего своих детей».

Лучше уйти в себя и уединиться. Поменьше общайтесь с другими людьми. Постарайтесь заглянуть «внутрь себя», посвятить свое время глубоким философским раздумьям, дому. Придерживайтесь четкого распорядка дня. Приближается самый главный момент – скоро вы увидите своего ребенка.

Месяц хорош для формирования в ребенке внутренних духовных ценностей – рассудительности, стойкости и терпения, выносливости и работоспособности, стремления к порядку.

Если вы чувствуете себя одинокой, то для ребенка этот месяц будет критическим. Постарайтесь исключить из вашей души тоску и одиночество, иначе ваш ребенок родится раньше времени.

Но если преждевременные роды все же произошли, постарайтесь в течение первых лет подарить ребенку те качества,

которые он не успел приобрести во внутриутробном периоде, так как недоношенным детям недостает внутренней свободы от мира вещей и Космической Любви. Эти качества формируются в восьмой и девятый месяцы беременности.

Двадцать шестая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Теперь малыш может распознавать некоторые вкусы и запахи. Если мама съедает что-то неподходящее и вкус околоплодных вод становится горьким, будущий ребенок проявляет недовольство.

Что происходит с будущей мамой

Эндокринная система будущей мамы освобождается от двойной нагрузки. У малыша начинает вырабатываться больше собственных гормонов, и мамины железы (щитовидная и поджелудочная) даже могут получать от него помощь.

Двадцать седьмая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Будущий ребенок растет и хорошеет. У него начинают разглаживаться морщинки, ручки и ножки округляются. Цвет кожи пока остается красноватым.

Что происходит с будущей мамой

Ваш животик увеличивается в размерах, сейчас в нем около литра околоплодных вод, и малышу вполне достаточно пространства, чтобы поплавать. Из-за того, что растущая матка давит на желудок и кишечник, в последние месяцы беременности у будущей мамы может появиться изжога.

Полезные подсказки для будущей мамы

Обратитесь в центр подготовки к родам, где есть массажисты,

которые работают именно с беременными и знают все особенности массажа в «интересном положении». Некоторые из них могут приехать и на роды, для того чтобы сделать расслабляющий и обезболивающий массаж.

Двадцать восьмая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Теперь будущий ребенок пользуется всем набором чувств (зрением, слухом, вкусом, осязанием) и начинает узнавать голос мамы. Глаза открываются. Малыш чувствует боль, он реагирует почти так же, как доношенный ребенок. Вкусовых сосочков у него на языке сейчас даже больше, чем будет при рождении. Благодаря этому он различает очень тонкие оттенки вкуса. Легкие полностью не сформированы. Вы можете рукой ощутить движение ребенка и даже увидеть, как проступают очертания его тельца, когда малыш ворочается. Его длина ~ 37 см, вес ~ 900—1000 г.

Что происходит с будущей мамой

С этой недели вы можете заметить, что подъем по лестнице даже на 1–2 этажа дается вам труднее прежнего: появляется одышка, а сердце начинает колотиться. Это связано с тем, что

объем жидкости в организме значительно увеличился и нагрузка на сердце стала больше.

Из груди может выделяться молозиво. Вас может беспокоить бессонница.

Необходимые обследования

На 28-й неделе посетите стоматолога.

Профилактика резус-сенсибилизации

Основным методом профилактики резус-сенсибилизации является использование антирезусного иммуноглобулина. Его вводят только при отсутствии антирезусных антител в крови матери. Антирезусный иммуноглобулин вводят как во время беременности, так и после родов.

Если беременность протекает нормально, то его вводят на 28 неделе беременности.

ВАЖНО!

При угрозе прерывания беременности после таких процедур, как амниоцентез, кордоцентез, наложение швов на шейку матки и т. д., препарат вводят на любом сроке беременности.

Полезные подсказки для будущей мамы

Найдите курсы для будущих родителей и запишитесь на них.

Полезные подсказки для будущего папы

• Вместе с женой начните посещать курсы подготовки к родам. Их программы построены так, чтобы подготовить к родам пару, даже если роды не будут совместными.

• Зато благодаря занятиям будущий папа осознает ответственность за жену и ребенка и задаст все интересующие его вопросы специалистам.

Новый образ жизни будущей мамы

Планирование путешествия

• Пока срок беременности еще не слишком большой и если ваша беременность протекает нормально, то вы можете

путешествовать и получать от этого удовольствие.

ВАЖНО!

Тем не менее, прежде чем планировать поездку, обсудите эту возможность со своим врачом. Если ожидание малыша проходит благополучно, доктор не станет возражать даже против дальнего путешествия. Если же есть какие-то осложнения (например, гестоз или нарушения в формировании или работе плаценты), вам порекомендуют отдыхать где-нибудь неподалеку. Тогда у вас будет возможность время от времени приезжать на консультацию, а если потребуется – срочно вызвать врача.

• Если же ваш срок беременности больше 26 недель, то благоразумнее всего отказатся от любых долгих поездок и отправиться отдыхать на дачу или в пансионат в 50—100 км от вашего города, а в последние недели перед родами вообще оставаться дома.

Выбирая маршрут путешествия, избегайте долгих перелетов (больше 3 часов), поездок в страны, где высок риск заразиться инфекционными болезнями.

• Выбирайте страны, часовой и климатический пояс которых близок к нашему. Имейте в виду, что лучше отправляться туда, когда жаркие месяцы уже позади (идеальный вариант – бархатный сезон). Для семейной поездки с будущим малышом прекрасно подойдут курорты Хорватии, Турции, Франции, Испании, Швейцарии, побережье Балтики и Крыма…

• Какой бы способ путешествия вы ни выбрали (на автомобиле, поезде или самолете), постарайтесь, чтобы переезд или перелет не был слишком долгим, а в поездке рядом с вами были близкие. Для будущей мамы утомление чревато болью в пояснице, что может привести к угрозе выкидыша или преждевременных родов.

Более безопасным для беременной женщины врачи считают путешествие на поезде при условии, что дорога займет не больше 12 часов и у вас будет возможность устроиться с комфортом, обязательно на нижней полке.

Поездка на автомобиле

ВАЖНО! **Перед поездкой необходимо получить разрешение на нее от своего врача.**

• Прежде чем тронуться в путь, устройтесь в автомобиле поудобнее. Для этого отрегулируйте спинку. Опустите ее до 100–110°. Спина и голова должны соприкасаться со спинкой кресла и

подголовником. Хорошо подложить под голову мягкий надувной воротничок. Под поясницу поместите валик, сделанный из свитера или полотенца, чтобы не уставала поясница. Дело в том, что напряжение мышц и связок чревато болевыми ощущениями, увеличением нагрузки на мышцы живота и матку. В результате кровообращение в матке может нарушиться, и малыш не получит необходимое ему количество кислорода. На полу автомобиля постелите пушистый коврик, чтобы можно было разуться, если вам этого захочется. Садитесь поглубже в кресло. Это предохранит вас от резких толчков во время разгона и торможения.

• Делайте остановки каждые 2 часа, чтобы немного отдохнуть. Машина должна передвигаться спокойно, на невысокой скорости, ехать без толчков и резкого торможения. Приехав на место, отдохните.

ВАЖНО!

Начиная с 7-го месяца не рекомендуются поездки на машине длительностью более 3 часов, так как они могут привести к аномальным сокращениям матки.

Путешествие на поезде

• Если вы отправляетесь в путешествие на большие расстояния, то поезд – оптимальное транспортное средство. Вам не придется сидеть в нем неподвижно часами, вы сможете перемещаться внутри вагона, а ночь провести лежа.

• Если вы едете в «сидячем» вагоне, постарайтесь выбрать место, где можно вытянуть ноги. В современных поездах есть специальные места для инвалидов и пассажиров с детьми. Их можно занимать и будущим мамам.

• Поставьте под ноги дорожную сумку или чемодан. Еще лучше, если напротив вас будет свободное место. Не стесняйтесь, снимите обувь и положите ноги прямо на сиденье.

Под поясницу подложите валик.

Перелет на самолете

ВАЖНО!

Перед тем как решить отправиться в путешествие на самолете, следует убедиться, что будущему ребенку полет не принесет вреда. Для этого нужно проконсультироваться с врачом и пройти все необходимые обследования.

• ***Лететь на самолете нельзя, если у будущей мамы:***

♦ предлежание плаценты;

♦ тяжелая анемия (снижение кислорода в крови у таких женщин при полете становится критическим);

♦ низко расположенная плацента;

♦ кровянистые выделения;

♦ неправильное положение ребенка во второй половине III триместра.

ВАЖНО!

По мнению специалистов, лучше воздержаться от полета в I триместре беременности. В это время формируются все органы и системы организма крохи. Считается, что из-за перелета могут возникнуть аномалии развития плода и угроза прерывания беременности.

• Большинство авиакомпаний соглашаются перевозить беременных женщин до 8-го месяца беременности. После этого срока они требуют письма от врача с разрешением пользоваться этим видом транспорта. Естественно, они опасаются родов во время полета. Действительно, перепады давления во время полета могут спровоцировать преждевременный разрыв плодного пузыря и вызвать преждевременные роды. К этому же могут привести переживания, страх перед полетом и высотой, а также недостаток кислорода в салоне. Особенно если у будущей мамы есть патология плаценты, анемия. Правда, большинство беременных благополучно преодолевают большие расстояния на самолете, но ведь роды в воздухе все-таки случаются. На этот случай в любом самолете имеется аптечка и гигиенический пакет. Все стюардессы проходят специальный курс обучения по оказанию медицинской помощи и могут принять роды. Тем не менее имейте в виду, что «скорая помощь» на большой высоте недоступна.

• Если вы приняли решение о перелете, готовиться к нему

следует как минимум за неделю. Пропейте курс успокоительных средств, которые разрешены к приему беременным. И помните, процент непредвиденных обстоятельств, случающихся во время полета, очень мал и обычно все проходит замечательно.

ВАЖНО!

Если в животике не один пассажир, а двое или даже трое, то, возможно, врач посоветует вам провести перед полетом медикаментозную профилактику.

• Покупая билет на самолет, попросите, чтобы вам выдали посадочный талон на место для некурящих. Объясните диспетчеру, что вы в положении. Хорошо, если вам подберут место в первом ряду, где вы сможете вытянуть ноги и положить их на подставку или прямо на сумку.

• Последний прием пищи должен быть произведен как минимум за 2 часа до полета и не более чем за 5. Не стоит употреблять продукты, вызывающие брожение в желудке.

• Одежда должна быть удобной и свободной.

• При наличии мест в бизнес-классе или в первом классе можно попросить стюардессу пересадить вас туда.

• Оказавшись в салоне, опустите спинку кресла в горизонтальное положение, если вам так удобно. Ремень безопасности лучше застегивать под животом. На время обеда, когда вам придется сидеть прямо, подложите под поясницу валик, чтобы не устала спина. Во время полета питайтесь умеренно и пейте много негазированной воды. Откажитесь от чая и кофе.

• На большой высоте ноги могут опухнуть. Поэтому устройтесь поудобнее, снимите обувь, сделайте несколько движений, чтобы расслабиться, и обязательно походите по проходу по крайней мере один раз в час, чтобы активизировать кровообращение в ногах. Когда приедете на место – отдохните.

ВАЖНО!

Опасность радиации – гипотетическая и при непродолжительных и нечастых перелетах не страшна. Но, чем меньше срок беременности, тем выше неблагоприятные последствия излучения.

• Металлоискатели, которые установлены в аэропорту, совершенно не влияют на нормальный ход беременности.

Заграничные поездки

• Перемена часовых поясов, резкое изменение климата и питания требуют от организма больших усилий по адаптации и приводят к усталости. Поэтому путешествия в отдаленные страны

несут в себе известную опасность.

• Особенно избегайте тропических стран: вакцина против желтой лихорадки, обязательная при поездке во многие страны, противопоказана при беременности. А ведь это – смертельно опасная болезнь. А еще существует малярия и другие инфекции.

• Диарею (понос), от которой часто страдают туристы, практически ничем нельзя предупредить. Ее опасность заключается в сильном обезвоживании организма.

Правила безопасности во время путешествия

• Куда бы вы ни ехали, возьмите с собой свою обменную карту.

• Сразу, как приедете, найдите ближайший родильный дом и врача.

• Во время поездки следите за своим питанием. Не пейте сырой воды, не ешьте сырых продуктов (салаты, недозрелые фрукты, ракообразные), особенно в тропических странах.

• Немедленно обращайтесь к врачу при малейших настораживающих симптомах: повышение температуры, схватки, кровотечение.

• Не перенагружайте себя. Отдохнуть в тени намного лучше, чем отправиться осматривать замок, к которому ведут 400 ступенек.

• Не купайтесь в речках, озерах и прудах, не ходите босиком по грязи или сырой земле. В воде часто находятся паразиты, которые могут проникнуть через кожу.

Полезные приобретения

Одежда

Во время беременности любая женщина хочет оставаться привлекательной. В этом немалую роль играет одежда. Поэтому настало время обновить свой гардероб, пополнив его стильными и комфортными вещами.

• Главный принцип качественной одежды для беременных – «ничто не должно мешать растущему животику». Он соблюдается и в «растягивающихся» моделях с добавлением лайкры или эластана, и в более просторных вещах.

• Разумно купить 1–2 «основные вещи» – сарафан или брючный костюм. К «основной вещи» по мере роста животика

можно будет подбирать кофточки, жилетки, жакеты и водолазки. Но имейте в виду, что этот совет не для женщин, работающих в солидных компаниях. Их положение обязывает использовать офисный стиль в одежде, несмотря на беременность. Поэтому менять одежду придется регулярно, и одного сарафана будет маловато.

• Если вы покупаете белье и платья в специализированных магазинах для беременных, не удивляйтесь, когда на просторном платье увидите надпись «44–46». Многие производители указывают обычный размер.

• Покупайте новую вещь с таким расчетом, чтобы ее можно было носить и после беременности. Обратите внимание на наличие пояска, кулисок и других утягивающихся приспособлений. Например, весной или осенью можно носить просторное шерстяное или вязаное пончо на пуговицах или с запахом.

• Кстати, просторную куртку или легкую шубку на месяц-другой можно позаимствовать у мамы или полненькой подруги.

• Чулки, гольфы и носки с тугими резинками не годятся. Приобретите специальные колготки и чулки для беременных. В целях профилактики варикоза вен можно носить компрессионные колготы.

ВАЖНО!

Посоветуйтесь со своим врачом о том, какие чулочно-носочные изделия вам подходят.

• До середины беременности, если нет необходимости в компрессионных изделиях, пользуйтесь обычными колготками на 1–2 размера больше.

• Одежда должна быть легкой, просторной и удобной – теплой в зимнее время и прохладной летом. Выбирайте натуральные ткани.

Обратите внимание на одежду мужа. Это же настоящий клад! Рубашки светлых тонов чудно освежают цвет лица, темных – стройнят, складки футболок прячут живот, спортивные брюки со шнурком вместо резинки не будут стягивать талию, свитера комфортны и нигде не жмут. Даже если вы не «рискнете» выйти в таких нарядах на улицу, дома они весьма пригодятся. Осталось только получить разрешение мужа на временное пользование его «сокровищами». Но я уверена, что как только он увидит, как вы замечательно выглядите в них, возражений не будет.

• Сарафан подходит для самых разных случаев. Под него можно надеть майку или рубашку с рукавчиками. При этом учтите, что одежда для будущих матерей спереди должна быть на 2–3 см длиннее, чем сзади.

• Во время беременности живот и бедра округляются, а вес растет. Но это вовсе не означает, что фигура становится хуже – она просто становится другой. Значит, сейчас самое время и одеваться по-другому. А именно: сместить акценты с линии «талия – ноги» и перенести их на «грудь – плечи», которые так прекрасны у любой женщины в пору беременности. Тем более что дизайнеры вовсю воспевают платья и кофты с лифами, обтягивающими грудь или открывающими одно плечо.

• Скрывать или подчеркивать живот? Все зависит от вашего настроения и ситуации. Асимметричные складки и балахоны позволят выглядеть так, «чтоб никто не догадался». Вам подойдут и обтягивающая юбка-карандаш, и укороченные брюки с отделкой и вышивкой, с карманами карго, и брюки, на поясе которых есть эластичные, постепенно растягивающиеся вставки впереди. Также обратите свое внимание на мини-платье в комплекте с короткими или длинными легинсами, в них вы будете выглядеть очень привлекательно.

• Во время последнего триместра прятать живот уже бессмысленно, но вполне возможно сделать беременный силуэт зрительно миниатюрнее. Нужно выбирать одежду из струящейся ткани. Не стоит маскировать живот мешковатыми вещами, которые больше на несколько размеров. Прекрасно будут смотреться большие свитера с узкими брюками. Это – самый удобный вариант для осенних прогулок.

• **Избегайте:**

♦ крупных безвкусных рисунков;

♦ землистых оттенков, ухудшающих цвет лица;

♦ сложных застежек;

♦ «недышащих» тканей (они создают опасность перегрева);

♦ сдавливающих вещей (они ухудшают кровообращение).

• Не следует носить вещи, которые стесняют движения, стягивают талию или затрудняют кровообращение в ногах, например тугие гольфы. Откажитесь от приталенного платья и остановите свой выбор на свободном покрое. Не пользуйтесь поясами и ремнями. Бретельки не должны давить на плечи – иначе в плечах, в спине нарушается кровообращение и лимфообращение, что влечет за собой нарушение питания, скорую утомляемость, ощущение дискомфорта и повышенную раздражительность.

Нижнее белье

Трусики

• Самый простой и малозатратный вариант – купить хлопчатобумажные женские трусики большого размера и носить их «под животом».

Но если вам хочется чего-нибудь более изысканного, то посетите магазин для беременных. Здесь вы можете среди нескольких оригинальных и красивых моделей выбрать то, что вам по душе. Это могут быть мини-трусики «под животик» или макси-трусики с широкими эластичными вставками и поддерживающим ремнем. Высокая линия кроя бедер обеспечивает нормальное кровообращение, поскольку именно в паховой зоне проходят крупные вены. Резинка, сделанная из особо мягкого материала, не перетягивает живот. Она скрыта в ткани и не касается тела. Мини – ниже живота, сделанные из хлопка с небольшим добавлением лайкры, имеют широкий клин и вырез по форме ноги для свободы движений.

ВАЖНО!

Трусики должны быть из натуральных тканей. Синтетики в них быть не должно, так как во время беременности возрастает риск развития кожных заболеваний, а ненатуральные ткани плохо пропускают воздух и создают благоприятную среду для бактерий.

• Никогда не меряйте нижнее белье в магазине на голое тело. Кстати, в приличных торговых местах это запрещено. И обязательно постирайте трусики перед началом пользования.

Купальники

В магазинах для беременных также продаются и купальники. Приобретите себе один, если вы собираетесь плавать в бассейне или заниматься аквааэробикой.

Фитнес для беременных

Фитбол

Перед выполнением упражнений проконсультируйтесь со своим врачом!

Каждое упражнение выполняется по 3–4 раза.

Основные упражнения:

Разминка

• Исходное положение – сидя на мяче.

• Нагнитесь вперед, вытянув перед собой руки, затем выпрямитесь и поднимите руки вверх и слегка в стороны.

ВАЖНО!

Прямо над головой беременным руки держать не

рекомендуется.

Расслабление

• Исходное положение – сидя на мяче.

• Нагнитесь вперед, опершись локтями о колени. В таком положении хорошо расслабляется спина.

Наклоны к ноге

• Исходное положение – сидя на мяче, ноги согнуты в коленях и стоят на полу.

• Вытяните правую ногу, поставив ее на пятку. Потянитесь к ней всем телом, дотронувшись до носка рукой. Выполните упражнение в другую сторону.

Повороты в стороны

• Исходное положение – сидя на мяче, руки вытянуты и лежат на мяче.

• Повернитесь вправо, левую руку заведите за правую ногу. Зафиксируйте положение. Затем выполните это упражнение, повернувшись в другую сторону.

• Это упражнение хорошо растягивает мышцы спины.

Приседания

• Исходное положение – стоя, правая нога вперед, левая назад, левая рука придерживает мяч.

• Сгибайте левую ногу в колене (при этом левая рука опирается на мяч) и снова выпрямляйтесь. То же выполните в другую сторону.

• Полезно не только выполнять упражнения на мяче, но и просто сидеть на нем вместо стула.

Аквааэробика

• Аквааэробика как вид фитнеса прекрасно подходит для беременных. Безопасные тренировки в воде помогут вам поддерживать себя в форме и подготовиться к родам. Кроме того, это отличный способ профилактики варикозного расширения вен.

• Так как вода облегчает степень нагрузки на организм, тренироваться можно почти до самых родов. Беременная не чувствует тяжести тела, а животик не мешает движениям, которые становятся плавными и легкими в воде.

• Возьмите с собой на тренировку эти вещи:

Шапочка

Без нее вам могут не разрешить посещать бассейн. Современные модели изготавливают из ткани и силикона. Выбирая шапочку, прежде всего, обращайте внимание на удобство, а потом уже на красоту.

Купальник

Выбирайте купальник именно для беременных. Отдавайте предпочтение той модели, которая не ограничивает ваших движений и хорошо сидит по фигуре. Для бассейна лучше подойдет цельный купальник из современного «дышащего» материала тактель, который устойчив к хлору.

Шлепанцы

Для бассейна необходимы удобные и не скользкие. Они защитят вас от грибковых инфекций в душевой.

Полотенца

Одним вы будете вытираться после душа, а в другое закутываться сразу после занятия. Пусть оба полотенца будут из натуральных тканей.

Спортивная сумка

Она должна быть компактной и сделанной из непромокаемой ткани. В нее вы положите все душевые принадлежности и полотенца. Также вам пригодится увлажняющий крем.

• Все упражнения следует выполнять со средней интенсивностью. Ваши движения должны быть плавными. Не перенапрягайтесь! Во время занятий следите за дыханием. Нельзя допускать одышки.

• Занятия проводятся на мелкой воде.

ВАЖНО!

Представленный комплекс можно выполнять как в фитнес-клубе, так и самостоятельно, предварительно заручившись разрешением врача.

• **Основные упражнения:**

Бег

• Исходное положение – присесть, ноги врозь, плечи под водой.

• Выполнять бег на месте и с передвижениями, помогая руками в течение 3–5 минут.

Подъем колена

• Исходное положение – присесть, ноги врозь, плечи под водой, руки согнуты, лопатки сведены.

• На выдохе выполнить подъем колена до прямого угла, одновременно принимая вертикальное положение и толкая воду руками со стороны. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

Выпад в сторону

• Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки в стороны.

• На выдохе выполнить выпад в сторону на расстояние полушага, помогая себе рукой, на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

Упражнение для мышц груди и спины

• Исходное положение – присесть, ноги врозь, плечи под водой, руки разведены в стороны.

• На выдохе свести руки перед собой, напрягая мышцы груди, на вдохе вернуться в исходное положение, напрягая мышцы спины. Повторить 8—10 раз.

Махи ногой

• Исходное положение – стоя боком возле бортика с отведенной назад ногой под углом 45°.

• На выдохе выполнить мах ногой вперед, на вдохе вернуться в исходное положение. Упражнение нужно выполнять медленно. Повторить 8—10 раз.

Упражнение Кегеля

• Исходное положение – присесть, ноги врозь, плечи под водой, руки поставить на бедра.

• На выдохе, выпрямляя ноги, напрячь мышцы промежности (избегая напряжения внизу живота), на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

• После выполнения комплекса упражнений можно надеть очки с шапочкой и поплавать в течение 7—10 минут. Плавать нужно, опуская голову в воду. Это не только снимает нагрузку со спины, но и является прекрасной тренировкой дыхательной системы перед родами.

Танец живота

• Восточные женщины с древних времен готовились к рождению малыша с помощью танца живота. Благотворный эффект танца достигается за счет характерных движений бедрами. Круговые, волнообразные, покачивающие или наклонные, они помогают увеличить подвижность таза. Поочередное сокращение и расслабление тазовых мышц делает их гибче и эластичнее. Кроме того, малыш переворачивается в животике, принимая правильное положение для родов. Скользящие движения руками, грудными мышцами, покачивание бедрами и плечами дает организму легкую кардионагрузку. В результате будущая мама становится сильнее и выносливее. А это нужно не только для рождения ребенка, но и для его воспитания.

• Особенное внимание уделяется правильному положению тела. Во время танца позвоночник выпрямляется, уменьшается нагрузка и боль в плечах и спине. Помимо этого, движения укрепляют мышцы бедер и ягодиц, снимают давление внизу спины. Танцуя, вы непроизвольно выполняете упражнение Кегеля

– сокращаете и расслабляете мышцы тазового дна, то есть укрепляете их.

Поэтому танцы живота рекомендуют будущим мамам не только фитнес-инструкторы, но и акушеры-гинекологи.

• Если хотите, можно танцевать дважды в день 4 раза в неделю, с перерывом через день, чтобы дать телу отдохнуть.

ВАЖНО!

Прежде чем приступить к занятиям, обязательно проконсультируйтесь с врачом!

• Для занятий подойдут любые восточные мотивы, какие вам нравятся. Во время танца держите спину прямо, грудь приподнятой, плечи и руки расслабленными. Прислушивайтесь к собственному телу, двигайтесь медленно и получайте удовольствие.

• **Основные движения:**

Плавные наклоны

• Встаньте и поставьте ноги шире плеч, колени чуть согнуты. Сделайте глубокий вдох через нос, вытяните руки кверху и ненадолго задержитесь в этом положении. На выдохе скрестите руки перед грудью, медленно опустите их вниз и затем вытяните в стороны. Повторите 3 раза. Разминка закончена.

• А теперь встаньте на левую ногу, колено слегка согнуто. Правую ногу поставьте перед собой, опираясь на подушечки пальцев. Скользящим движением разведите руки в стороны, запястья слегка согнуты, ладони на уровне живота. Поверните и изогните верхнюю часть туловища влево. Правую ладонь положите за голову. Затем поднимите левую руку вверх, а правую опустите. Вернитесь в исходное положение, поменяйте ноги и повторите все с другой стороны.

• Выполняйте движения в течение 1–2 минут.

Скольжение бедрами

• Встаньте, ноги на ширине плеч, колени согнуты, руки скрещены на груди, пальцами вверх. Плавно качните бедрами влево, одновременно приподнимая левую пятку, пальцы крепко стоят на полу. Вытяните левую руку в сторону на уровне плеча, правую поднимите вверх. Вернитесь в исходную позицию.

• Затем плавно качните бедрами вправо, отрывая правую пятку. Одновременно вытяните правую руку в сторону, а левую – вверх.

• Двигайтесь в разные стороны в течение 1–2 минут.

Коленопреклонение

Опуститесь на колени на подушку, сядьте на пятки и вытяните руки по сторонам. Чтобы вам было удобно, можно подложить еще одну подушку под колени, ступни или ягодицы.

Приподнимитесь на коленях и сложите руки в позу Аладдина. Вытяните левую руку в сторону, а правую ладонь заведите за голову. Слегка отклоните таз назад и плавно качните бедрами влево. Вернитесь в центральное положение, опуститесь на пятки и скрестите руки на груди, пальцы «смотрят» друг на друга.

• Затем выполните те же движения в другую сторону.

• Танцуйте в течение 1–2 минут.

Изгибы кобры

• Сядьте на подушку, согните колени и соедините стопы. Держась руками за ступни, совершайте плавные покачивающиеся движения из стороны в сторону – на манер колыбели. Следите за тем, чтобы дыхание было ровным и спокойным, настроение умиротворенным. Повторяйте движения в течение 1–2 минут.

• А теперь примите позу русалки: сядьте на пол, опершись на правое бедро – колени согнуты, ступни вместе. Плавно вытяните руки в стороны, затем поднимите их над головой, соединив большие пальцы. Наклонитесь влево, качнув руки в ту же сторону. Руки должны двигаться волнообразно – небольшая волна идет от пальцев к плечам. Вернитесь к центру и повторите все сначала.

• Выполняйте наклоны в одну сторону в течение 1–2 минут, затем поменяйте сторону.

Пилатес

• Упражнения Пилатеса позволяют снизить риск получения травм во время беременности, в процессе родов и послеродовом периоде. Они оказывают благоприятное воздействие на развитие плода и помогают женщине быстрее и легче восстановиться после рождения малыша.

• Уникальность комплекса Пилатеса состоит в том, что он делает мышцы гибкими и в то же время помогает расслабиться. Ни один другой комплекс упражнений не обладает этими эффектами одновременно.

• А еще происходит овладение правильным дыханием, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме будущей мамы и ее ребенка. Кроме того, методика дыхания помогает и в процессе родов.

ВАЖНО!

Лучше всего тренироваться с инструктором. Однако и при самостоятельном освоении комплекса удается добиться хороших результатов, так как упражнения разработаны специально для беременных женщин.

• Выполняя упражнения, помните о том, что движения

должны быть плавными, а вы – спокойной. Включите легкую расслабляющую музыку.

• **Принципы, которые лежат в основе метода Пилатеса:**

Релаксация

• Умение не напрягать мышцы напрасно.

• Будущей маме важно научиться принимать правильное положение тела, поддерживать осанку, избегая при этом чрезмерного напряжения.

Концентрация

Умение сосредотачиваться на конкретном движении. Это поможет женщине управлять своим меняющимся в течение беременности телом.

Координация

Работа с вестибулярным аппаратом поможет держать равновесие даже в не самых комфортных условиях.

Выравнивание

• С ростом живота изменяется центр тяжести, передние мышцы живота удлиняются, а поясничные укорачиваются, поэтому возникает желание прогнуться в пояснице, появляются боли в спине.

• Умение наклонить таз вперед, подтянуть мышцы живота (как будто прижимая малыша к себе), округлить поясницу создает эффект бандажа, позволяет защитить ребенка и избавиться от неприятных ощущений.

Дыхание Чтобы подготовиться к родам, важно научиться не просто правильно дышать, но и сохранять ритм дыхания: расслабляясь – делать вдох, напрягаясь – выдох.

Плавность движений

• Во время беременности важно избегать резких движений. Все движения должны оставаться плавными, медленными и контролируемыми.

• Поэтому для занятий выбирается спокойная музыка, которая, помимо прочего, поддерживает позитивный настрой.

Центрирование

• Сильные мышцы живота поддерживают позвоночник и внутренние органы. Это очень важно для будущего ребенка.

• Поэтому, тренируя мышцы ног, рук и плечевого пояса, необходимо научиться сохранять правильное положение тела.

Выносливость

• Сам процесс беременности и родов является тестом на выносливость. Чем больше здоровья, сил и положительных эмоций будет у мамы, тем больше она сможет дать своему малышу и тем легче ему будет появиться на свет.

Основные упражнения:

«Равновесие и устойчивость»

• Исходное положение стоя, ноги расставлены параллельно на ширину бедер, пальцы стоп направлены строго вперед и плотно прижаты к полу.

• Вытянитесь как струна вверх за поднятыми руками. Подтяните мышцы живота и таза. Дышите глубоко и наполненно. Выполните 3–5 дыхательных циклов.

• Это упражнение уменьшает боль в пояснице и усталость в положении стоя.

«Гармония в бесконечности»

• Исходное положение стоя, ноги расставлены параллельно немного шире бедер, колени чуть согнуты.

• Выполняйте попеременно глубокие выпады в стороны, рисуя перед собой руками горизонтальную восьмерку в том же направлении, что и выпад. Дыхание глубокое и спокойное.

• Выполните 3–5 дыхательных циклов.

«Получение жизненной энергии»

• Исходное положение стоя, ноги расставлены на ширину бедер, носки развернуты под углом 45˚, колени чуть согнуты, руки обхватывают живот в области пупка.

• Вдохните и глубоко присядьте, одновременно делая руками движения, словно черпаете что-то из земли. На выдохе медленно выпрямитесь, поднимая руки через стороны вверх и возвращая их вперед, к середине живота.

• Выполните 3–5 повторов.

«Бабочка»

• Исходное положение сидя, соединив пятки и ступни и притянув их максимально близко к промежности. Руками обхватите стопы. Расправьте плечи, распрямите позвоночник. На вдохе тянитесь вверх, на выдохе – опускайтесь вниз. Выполните 3–5 дыхательных циклов.

• Затем делайте повороты из стороны в сторону, тонизируя тазовую область и копчик. Выполните 3–5 дыхательных циклов.

• Эта поза прекрасно развивает тазовую область, облегчает роды.

«Поза кошки»

• Исходное положение – стоя на четвереньках на выпрямленных руках, ладони расположить точно под плечами, колени – под бедрами. На вдохе слегка прогнитесь в спине, поднимите голову. На выдохе – опустите голову и округлите спину.

• Выполните 6–8 повторов.

• Данная поза развивает гибкость спины и подвижность таза, помогает снять боли в пояснице, облегчает родовые схватки.

«Упор присев»

• Исходное положение – стоя прямо, расставив ноги в стороны и положив руки на бедра. Согните колени и медленно опускайте ягодицы к полу. Сцепите пальцы в замок на уровне груди. Расположите локти между коленей и раздвиньте ноги в стороны. Пятки постарайтесь поставить на пол.

• Выполните 5–8 дыхательных циклов.

• Данное упражнение расслабляет мускулатуру таза, делает схватки менее болезненными, уменьшает вероятность разрыва тканей.

Йога

Основная задача йоги – снять физическое и эмоциональное напряжение, научить будущую маму понимать сигналы собственного тела и принимать происходящие с ней перемены. Йога улучшает самочувствие, поднимает настроение, делает тело более гибким, учит дышать, готовит к родам и заряжает жизненной энергией.

Каждое занятие нужно начинать с настройки на собственное дыхание.

Сукхасана.

Простая поза

• Сядьте на пол, подстелив коврик или сложенное в несколько раз одеяло. Скрестите ноги, опустите руки на колени, развернув ладони вверх. Позвоночник держите прямым, тянитесь через макушку вверх. Закройте глаза. • Теперь разверните плечи, отводя их назад и раскрывая грудную клетку, а затем опустите плечи вниз, расслабляя их. Соедините кончики большого и указательного пальцев, выпрямив остальные пальцы (гьян-мудра).

• Дыхание должно быть мягким и глубоким. Концентрируйте свое внимание на том, как воздух поступает в легкие через нос и как покидает ваше тело. Ощутите разницу температуры вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Дышите плавно, без рывков, найдите свой ритм и поддерживайте его без напряжения.

• Внимание сконцентрируйте в точке между бровями. Это центр интуиции и точка, связанная с гипофизом – железой, которая играет важную роль в поддержании баланса эндокринной системы.

ВАЖНО!

Это упражнение помогает расслабиться, лучше почувствовать свое тело, научиться его понимать и любить. Глубокое дыхание очищает кровь и насыщает организм

кислородом, заряжает его жизненной энергией, успокаивает нервную систему.

Мулабандха. Корневой замок. Упражнение для тазового дна

• Полный вариант этого замка подразумевает втягивание ануса, половых органов и мышц живота. ***Однако*** будущей маме не стоит втягивать мышцы живота. Ей важно тренировать мышцы тазового дна, то есть втягивание ануса и мышц вокруг влагалища.

• Сидя в простой позе, положите руки на колени, соединив большие и указательные пальцы. Сделайте вдох, задержите дыхание, втяните анус, затем мышцы промежности. Расслабьте лицо, особенно губы. Затем отпустите замок, медленно и мягко выдохните, расслабляя промежность. Повторите несколько раз. Не допускайте напряжения в теле, особенно в животе.

• Расслабление мышц промежности необходимо так же, как и напряжение.

Умение напрягать мышцы, чтобы придать им тонус, и расслаблять, чтобы уметь управлять ими, пригодится в родах.

ВАЖНО!

Тренируя мышцы тазового дна, вы делаете их более эластичными и упругими.

Однако выполнять это упражнение при повышенном тонусе матки ни в коем случае нельзя!

Суфийский круг

• Продолжайте сидеть в простой позе. Начните вращать поясницей, сочетая движения с дыханием: пол круга – вдох, пол круга – выдох. Не раскачивайтесь по кругу, а именно вращайте поясницей, прогибаясь вперед со вдохом и округляя поясницу с выдохом. Через минуту поменяйте направление вращения.

• Сосредоточьтесь на мягком, спокойном и глубоком дыхании. Найдите свой собственный ритм дыхания и движения, комфортный для вас. Представьте, как будто вы находитесь в воде и рисуете телом круги на воде, закручивая водоворот. Ощущайте тепло в области поясницы.

ВАЖНО!

Благодаря упражнению снимается напряжение с поясницы, расслабляется нижняя часть спины, живот. Наблюдая за дыханием, вы успокаиваете нервную систему.

Езда на верблюде

• Сядьте на колени и пятки. Колени и стопы держите вместе. Если вы чувствуете боль в стопах, подложите под них сложенное одеяло. Если вы не можете коснуться пяток ягодицами, положите одеяло между пятками и ягодицами. Руки опустите на колени ладонями вниз, максимально расслабьте плечи.

• Вдохните и прогните спину, толкнув грудную клетку вперед, с выдохом округлите центральную часть спины назад. Двигайтесь в ритме дыхания, мягко перетекая из одной позы в другую. Делайте это упражнение 1–3 минуты. В конце упражнения сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, потянитесь макушкой вверх и выдохните с ощущением расслабления.

• Дышите мягко, ритмично, без напряжения. Можете закрыть глаза и сконцентрироваться на ощущениях в области солнечного сплетения.

ВАЖНО!

Это упражнение разгружает позвоночник, расслабляет мышцы спины, укрепляет мышцы ног, таза, коленей, стимулирует процессы пищеварения.

Боковые повороты

• Снова сядьте в простую позу, скрестив ноги. Положите руки на плечи, раскройте грудную клетку, потянитесь локтями в стороны, макушкой вверх. Вытягивайте позвоночник и держите грудную клетку раскрытой. Начните повороты вправо и влево. Следите за дыханием. Вдох – поворот вправо, выдох – влево. Руки должны быть расположены на одной линии, таз оставаться неподвижным. Выполняйте упражнение в течение минуты.

• Концентрируйтесь на дыхании и сердечном центре. Дышите мягко, свободно и глубоко.

ВАЖНО!

Это упражнение снимает зажимы с верхней части спины, укрепляет сердечную мышцу и усиливает иммунитет.

Подъемы плеч

• Останьтесь в простой позе. Вдохните, поднимите плечи вверх, выдохните, опустите плечи вниз. Руки положите на колени. Не помогайте их движению. Двигайте плечами. Не напрягайте шею. Чувствуйте дыхание и энергию в горловом центре.

ВАЖНО!

Это упражнение снимает напряжение с плечевого пояса, благоприятно воздействует на щитовидную железу.

Вращение головой

• Останьтесь в простой позе. Вдохните, опустите голову на грудь. На вдохе поворачивайте голову влево и назад, на выдохе – вправо и вперед. Продолжайте круговые движения головой, расслабьте плечи, отпустите мышцы лица.

• Выполняя круговые движения головой, направляйте энергию к основанию черепа.

ВАЖНО!

Это упражнение снимает напряжение с шеи, благоприятно воздействует на щитовидную железу,

стимулирует гипофиз.

Кошка-корова

• Встаньте на колени и упритесь руками в пол. Ладони держите под плечевыми суставами, колени – под тазобедренными. Сделайте вдох, прогните поясницу вниз, а голову поднимите вверх. Выдох – опустите голову вниз, округлите спину, потянитесь серединой спины вверх. Продолжайте двигаться в ритме дыхания. Вдох – головой тянитесь к копчику, выдох – опустите голову вниз, тяните подбородок к груди. Выполняйте упражнение в течение минуты.

• Наблюдайте за своим дыханием. Мягко перетекайте из одного положения в другое. Направляйте энергию вдоль позвоночника к макушке головы.

ВАЖНО!

Упражнение воздействует на нервы, которые тянутся вдоль позвоночника и подходят к нему, а также стимулирует зрительный нерв.

Поза Шакти

• Шакти означает «изначальная женская энергия».

• Сидя в простой позе, переплетите пальцы рук. Эта мудра называется «Замок Венеры». Поднимите руки вверх, округлите над головой, закройте глаза и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Держите грудную клетку открытой, тянитесь макушкой вверх.

• Наблюдайте за своими ощущениями. Мягко и глубоко дышите. Чувствуйте свой позвоночник, макушку головы и пространство между ладонями и макушкой. Посылайте энергию из макушки головы вверх за пределы тела и обратно.

ВАЖНО!

Эта поза усиливает ток энергии в теле, успокаивает нервную систему, гармонизирует работу эндокринной системы.

Шавасана. Расслабление

• Релаксация – обязательная часть любого занятия. После выполнения комплекса рекомендуется 10 минут релаксации.

• Лягте на пол на спину. Подложите под нижнюю часть спины, голову и колени свернутые полотенца или валики. Слегка подтяните подбородок к груди. Немного разведите ноги в стороны и расслабьте стопы, давая им развернуться в стороны.

Положите руки в удобное положение. Поверните ладони вверх. Закройте глаза, расслабьте губы и челюсти. Сконцентрируйте свое внимание на том, что происходит внутри тела.

• Если вам нельзя лежать на спине, используйте положение

лежа на боку, положив между коленями подушечку или валик.

• Как только займете комфортное положение, постарайтесь сохранить его. Расслабьте лоб, веки, глаза, губы, челюсти, гортань, шею. Сконцентрируйте свое внимание на точке между бровями. Постарайтесь расслабить все тело. Добейтесь, чтобы дыхание было естественным, но не старайтесь его контролировать.

ВАЖНО!

Эта поза устраняет мышечные боли в области спины, помогает снять стресс и напряжение, улучшает кровообращение, успокаивает нервную систему и помогает восстановить силы.

Начинаем подготовку к родам: упражнение Кегеля

Чтобы укрепить мышцы матки и тазового дна, выполняйте ***упражнение Кегеля:***

Сожмите мышцы влагалища (как будто хотите остановить струю мочи) и задержите на 10–15 секунд. Повторяйте упражнение по 20 раз каждый день. Также полезен и оргазм. Если ваш врач запретил вам заниматься сексом из-за риска преждевременных родов, спросите его, какие половые контакты вам разрешены.

Массаж

Во время беременности одни женщины прибегают к массажу, чтобы улучшить свое эмоциональное состояние, хорошенько расслабиться и отдохнуть. Другие в первую очередь думают о косметическом эффекте – профилактике растяжек и целлюлита. Тело будущей мамочки меняется очень быстро, и принять эти изменения, найти состояние комфорта вам помогут опытные руки массажиста.

Используйте во время массажа большое количество подушек и валиков. Если вам массируют спину, можно сесть за стол, положив голову и руки на подушку, или лечь на бок, положив подушки под грудь и живот.

Основные зоны тела, требующие внимания во время беременности, – это голова, плечи, поясница, крестец и ступни ног.

Малыши по-разному ведут себя во время сеанса массажа. Некоторые детишки достаточно легко идут на контакт с человеком, чьи руки прикасаются к животику их мамы, другие –

наоборот, мгновенно затихают и не двигаются. Но чаще всего малышам нравятся сеансы. Интересно, как будет реагировать ваш ребенок?!

Массаж с аромамаслами

Особенно полезен и приятен для вас будет массаж с аромамаслами.

При беременности ***рекомендуются*** следующие эфирные масла:

- ромашковое – помогает при бессоннице, плаксивости, анемии, зубной боли, поносе;
- гераниевое (в малых дозах) – действует на психику успокаивающе и одновременно повышает настроение; незаменимо при депрессиях и нервном напряжении;
- лавандовое – хорошее обезболивающее при суставных и мышечных болях; кроме того, оно усиливает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям;
- лимонное – препятствует варикозному расширению вен и развитию геморроя;
- неролиевое – превосходное успокаивающее и антидепрессивное средство; помогает при тревожном состоянии и бессоннице;
- апельсиновое – стимулирует защитные функции организма и обладает антицеллюлитным эффектом;
- розовое – оптимизирует кровообращение, нормализует давление, устраняет спазмы сосудов;
- сандаловое – помогает избавиться от депрессии и нервного напряжения;
- бергамотовое – оптимизирует процессы пищеварения и нормализует артериальное давление;
- жасминное – гармонизирует функции желез внутренней секреции и способствует легкому вынашиванию ребенка.

Во время беременности (особенно в первые 5 месяцев) из-за сильного мочегонного действия или способности вызывать менструации ***не следует применять*** следующие масла: *лавровое, базиликовое, мускатного шалфея, фенхелевое, иссоповое, можжевеловое, майорановое, мелиссовое, мирровое, розмариновое, чабрецовое, шалфейное.*

ВАЖНО!

Использовать следует низкие концентрации эфирных масел. Оптимальная величина – 0,5–1 %. Пользоваться можно только чистыми природными маслами, так как

синтетические масла могут действовать совершенно непредсказуемо.

Если у вас раньше случались выкидыши, в первые месяцы беременности ***не применяйте ромашковое и лавандовое масла,*** хотя в остальных случаях их беременным рекомендуют.

Из-за возможности токсического или абортивного действия во время беременности ***нельзя использовать*** следующие масла: *ясменниковое, пижмовое, полынное, масло душицы и мяты болотной.*

Питание

В это время потребности организма меняются, и это необходимо учитывать при составлении меню.

Во второй половине беременности в связи с ростом матки и плода еще больше увеличивается потребность организма женщины в белках. Теперь вам необходимо получать белковое блюдо минимум дважды в день (сыр, молоко, кефир, яйца, творог).

Каковы должны быть калорийность суточного рациона и содержание в ней белков, жиров и углеводов, видно из следующей таблицы:

Рост	Калорийность суточного рациона, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
150	2400–2600	100–110	70–74	330–360
155–165	2800–3000	120	85	400
170–175	3000–3300	120–140	85–100	410–440

В это время могут проявиться пищевые прихоти. Будущей маме может хотеться то кисленького, то солененького, то остренького. Не отказывайте себе ни в чем, но знайте меру.

Очень полезна ***квашеная капуста.*** Соли в ней меньше, чем в соленых огурцах. Особый пикантный вкус квашеной капусте придают органические кислоты, которые образуются в результате брожения. Это делает капусту ценным источником клетчатки и витамина С.

Морская капуста является незаменимым источником органического йода, поэтому она должна присутствовать в рационе будущей мамы как минимум дважды в неделю.

Морепродукты богаты белком и цинком (очень важный микроэлемент). Если вы не любительница морской кухни, то источником йода и цинка для вас могут служить ***мясо, рыба, субпродукты, грецкие орехи и тыквенные семечки.***

Пейте до 1–1,2 л жидкости в день для профилактики отеков. С этой же целью одновременно необходимо ограничить количество поваренной соли в пище до 7 г в сутки. Лучше добавлять в пищу различную зелень. В ней много минеральных солей, особенно натрия и калия. Принимайте травяные сборы, благоприятно влияющие на функцию почек: почечный чай, березовые почки, лист брусники, кукурузные рыльца и т. д.

Ешьте ***курагу и изюм*** – в них содержатся очень важные микроэлементы: калий, кальций, магний.

Интимные отношения

Многие пары считают это время лучшим за всю беременность. В это время большинство будущих мам начинают проявлять повышенный интерес к физической любви.

Будущую маму покидают дискомфорт, вызванный физиологическими причинами (токсикоз отступил, состояние улучшилось), и вполне объяснимая тревога за ребенка. Примерно с 18—20-й недели женщина будет более спокойной, так как будет регулярно ощущать движения плода, которые говорят о том, что с будущим ребенком все в порядке. Плод уже окончательно закрепился в матке, перепады настроения закончились, так как прекратились гормональные всплески. У будущей мамы уже появился небольшой животик, который в большинстве случаев выглядит очаровательно.

Хорошее самочувствие позволяет расслабиться и получить чувственное удовольствие. Физиологическая повышенная чувствительность во время беременности объясняется тем, что усиливается приток крови к органам малого таза. Это сопровождается улучшением кровотока в клиторе, слизистой влагалища. Поэтому неудивительно, что многие женщины испытывают яркие ощущения именно во время беременности. Вы можете обнаружить у себя даже мультиоргастичность, о существовании которой раньше не подозревали. В этот период вы уже осознали факт собственной беременности, а значит, перестали напряженно думать (как правило, в самый неподходящий момент) про нежелательное зачатие. И поэтому ваши сексуальные переживания во время близости так сильны и приятны!

Попробуйте поэкспериментировать с позициями. Выберите те, какие нравятся вам обоим и не причиняют будущей маме дискомфорта. При интимном контакте мужчине нужно будет перенести тяжесть собственного тела в основном на предплечья, а

женщине принять более удобное для нее положение: стоя на коленях или сидя на краю кровати. Самой удобной считается «поза ложек», при которой женщина лежит на боку, прижавшись к мужу спиной. Некоторые позы, когда женщина находится сверху, хорошо подходят даже для поздних сроков беременности.

ВАЖНО!

Проникновение во влагалище не должно быть слишком глубоким, поэтому стоит пока исключить позицию, при которой ноги женщины находятся на плечах партнера.

Особенно тщательно следите за личной гигиеной. Дело в том, что сейчас выделения из половых органов приобретают специфический запах. Улучшить ситуацию может тщательный туалет и втирание ароматических растительных масел. Не применяйте спринцевания, достаточно регулярного подмывания.

Ближе к концу 6-го месяца ваш будущий ребенок будет активно напоминать о себе: появляются и нарастают по интенсивности его шевеления и перемещения внутри матки. У некоторых супругов в это время появляются опасения насчет возможности механической травмы ребенка, его инфицирования и осознания им того, чем «родители занимаются». Не беспокойтесь: во-первых, при нормально протекающей беременности плод надежно защищен своими оболочками, околоплодными водами, поэтому повредить ему обычным половым актом практически невозможно. Во-вторых, если нет острой или хронической инфекции мочеполовых путей у мужчины, риск инфицирования плода нулевой. В-третьих, хотя и трудно поручиться за ощущения плода во время любовного акта его родителей на все сто, вероятность осознания им этого явления невелика. Однако если его мама испытывает радость, то крохе это пойдет на пользу. Все дело в эндорфинах – гормонах радости. Их действие заключается не только в повышении настроения беременной женщины, но и в расширении сосудов, увеличении притока к органам, в том числе к плаценте, что в свою очередь сопровождается увеличением поступления кислорода и питательных веществ к плоду.

ВАЖНО!

Оба партнера должны обследоваться на наличие инфекций, передающихся половым путем. И если они есть хотя бы у одного партнера, следует воздержаться от незащищенных сексуальных контактов до полного излечения.

Возможные недомогания будущей мамы

С жжением в пищеводе сталкивается каждая вторая будущая мама на любом сроке беременности, но чаще во II и III триместрах.

ВАЖНО!

Хотя изжога не самое приятное ощущение во время беременности, она не оказывает отрицательного воздействия ни на здоровье мамы, ни на развитие малыша и, как правило, проходит после родов.

Жалобы:

♦ Чувство жжения за грудиной, которое появляется после еды, особенно после употребления обильной жирной, жареной и острой пищи. Продолжаться это может от нескольких минут до часа. Изжога может повторяться несколько раз в день. Она усиливается в горизонтальном положении и при повороте с одного бока на другой.

♦ Изжога может сочетаться с отрыжкой воздухом.

♦ Ощущение изжоги может сопровождаться чувством тоски, подавленным настроением.

Что следует предпринять:

• Избегайте тех положений, которые способствуют возникновению изжоги. Если нет никаких противопоказаний, спите на нескольких высоких подушках (чтобы изголовье было приподнято). Нежелательно длительное пребывание в наклонном положении.

• После еды не ложитесь, а посидите или постойте. А еще лучше после завтрака, обеда и ужина ходите по 15–20 минут. Это будет способствовать более быстрому освобождению пищи из желудка.

• Не смешивайте белковые и углеводные продукты. Ешьте часто (5–7 раз в день) и понемногу – в определенное время, тщательно пережевывайте пищу. Небольшой объем пищи не перегружает желудок, и она быстрее усваивается (не выбрасывается в пищевод). Избегайте острой, жирной и жареной пищи, газированных напитков. Необходимо включить в свой рацион продукты, которые обладают щелочной реакцией (так называемые пищевые антациды): молоко, сливки, сметану, творог, паровые омлеты, отварное мясо, рыбу, птицу, сливочное и растительное масло, белый хлеб. Блюда и гарниры из овощей употребляйте в отварном или протертом виде. Яблоки лучше запекать. Не рекомендуются жирные жареные блюда из мяса, птицы, рыбы, копчения, острые соусы и приправы, кислые

фруктовые соки и компоты, овощи, содержащие грубую клетчатку (белокочанная капуста, редис, редька, репчатый лук, чеснок), грибы, черный хлеб, шоколад, газированные и шипучие напитки, горячий чай, черный кофе. Исключите из своего рациона хотя бы на время соленые, маринованные, кислые овощи, сладости (особенно опасны бисквитные лакомства, варенье, нежные пирожные с кремом). Пейте зеленый и мятный чай.

• За час до сна выпивайте стакан теплого молока. Оно нейтрализует негативное действие желудочного сока на пищевод.

• Постарайтесь есть не позднее чем за 2 часа до сна. Если вы поздно приходите с работы, ограничьтесь кусочком хлеба с отварной курицей или несколькими ложками творога.

• Предупреждайте запоры, так как любое натуживание приводит к повышению внутрибрюшного давления, забросу кислого желудочного содержимого в пищевод и появлению изжоги. Ешьте продукты, которые усиливают перистальтику кишечника. Предотвращают запор кефир, печеная свекла, каши, чернослив и курага.

• Пейте этот нежный травяной отвар, который не только избавляет от изжоги, но и тонизирует: 2 ст. ложки ромашки залейте 1/2 л кипятка и подержите на небольшом огне 5 минут. Когда отвар остынет, пейте его по 100 мл 3 раза в день перед едой.

• Смешайте по 2 капли лимонного и мятного масел со столовой ложкой масла-основы и натрите область солнечного сплетения.

• Обратите внимание на свой гардероб. Вещи, которые сдавливают живот, ухудшают кровообращение. В результате ребенок получает меньше кислорода. И, кроме этого, тугие пояса провоцируют изжогу. Поэтому следует отдать предпочтение свободным нарядам. Обратите внимание и на специальные колготки и на нижнее белье, созданные для будущих мам. Они не доставят неприятных ощущений и не станут причиной изжоги.

• Старайтесь двигаться плавно. Если вам нужно поднять с пола что-либо, сделайте это, осторожно присев. Поставьте в прихожей маленькую скамеечку, на которой вы сможете удобно устроиться, надевая обувь.

• Для лечения изжоги используют различные лекарственные средства, в частности антациды.

ВАЖНО!

Обратитесь к врачу для того, чтобы он назначил лекарства для нормализации кислотности, подходящие именно вам.

Эта проблема знакома половине женщин в положении. Запоры возникают нередко с 17-й по 36-ю неделю беременности.

ВАЖНО!

Будьте внимательны, запоры у беременных могут привести к появлению трещин заднего прохода, геморроя.

Жалобы:

♦ Стул происходит 3 раза в неделю и реже.

♦ Появляется чувство неполного опорожнения кишечника.

♦ Кал плотный, сухой.

♦ Запоры сопровождаются метеоризмом (повышенным газообразованием в кишечнике), чувством тяжести и болью в животе.

♦ Длительные запоры могут вызвать чувство вялости и усталости.

♦ Боль может возникать без причины или после волнения, физической нагрузки. Иногда она отдает в поясницу, задний проход, ноги, половые органы. Запоры могут усилить такие явления, как изжога, повышение артериального давления.

Что следует предпринять:

• Ешьте продукты с большим содержанием фибрина: сырые и слегка отварные овощи и фрукты без кожицы, каши (овсяную, гречневую, пшеничную, ячневую), фасоль, горох, изюм, чернослив, курагу, абрикосы, фиги.

• Добавьте в свой ежедневный рацион столовую ложку пшеничных отрубей.

• Между приемами пищи можно выпить стаканчик ***компота из чернослива*** или съесть несколько ягод, предварительно заваренных кипятком и настоянных в посуде с крышкой.

• К чаю вместо конфет возьмите несколько ягод ***инжира или кураги.*** Эти фрукты послабляют сильнее, чем чернослив.

• Прекрасно действуют блюда из ***свеклы:*** сельдь под шубой, салат, который можно заправить растительным маслом и добавить тертый чеснок и соленый огурец.

• На ночь выпейте треть стакана ***свежеотжатого свекольного сока.***

Кроме послабления, вы получите витамины и полный набор необходимых минеральных веществ и микроэлементов.

• Залейте вечером 1–2 ч. ложки льняного семени 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Утром добавьте тертое яблоко или морковку, промытый и пропаренный изюм, мед по вкусу. Ешьте натощак по 1–2 ст. ложке.

• Натощак полезно выпить стакан свежего сока из апельсина, винограда, яблок или грейпфрута.

ВАЖНО!

Не рекомендуется употреблять крепкий чай, кофе, какао, шоколад, белый хлеб, мучные и слизистые супы, манную кашу, чернику, бруснику.

• Способствуют опорожнению кишечника ***кисломолочные биопродукты, особенно бифипростокваша, а также живые биойогурты и обычный кефир.*** Эти продукты наведут порядок в системе отделения желчи, повысят эффективность всасывания и усвоения полезных элементов пищи, предупредят дисбактериоз.

• Если вам назначены препараты железа, то принимайте их после еды.

• Ходите в туалет при первом же позыве.

• Появлению запоров часто способствует сидячий образ жизни. Поэтому старайтесь больше двигаться. Совершайте ежедневные прогулки хотя бы по 20–30 минут. Если много времени проводить без движения, кровь будет застаиваться в органах брюшной полости, и кишечник будет замедлять продвижение своего содержимого по пищеварительному тракту. Посещайте бассейн (предварительно посоветуйтесь со своим врачом). Делайте гимнастику для беременных.

• Узнайте у врача, нет ли у вас дисбактериоза. Возможно, он пропишет вам препараты, содержащие полезные бактерии, которые восстановят естественный баланс кишечной микрофлоры.

ВАЖНО!

Прежде чем принимать слабительные средства, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Беременным противопоказаны слабительные, стимулирующие перистальтику кишечника, так как эти лекарства могут спровоцировать прерывание беременности.

Геморрой

К сожалению, риск развития геморроя повышается во время второй половины беременности и родов. Геморрой возникает у беременных женщин достаточно часто. В это время происходит нарушение венозного оттока, а при наличии геморроидальных узлов они начинают прогрессировать. Поэтому, чтобы не было дальнейшего ухудшения их состояния (тромбофлебит, кровотечения), надо обязательно проводить медикаментозное

лечение и регулировать питание, не допуская запоров.

Жалобы:

♦ Выделяют 4 стадии заболевания:

1 стадия (бессимптомный геморрой)

• Никак себя не проявляет. При обследовании видны геморроидальные узлы.

2 стадия

• Наблюдаются небольшие, болезненные при ощупывании, узлы. Внутренние узлы выходят из заднего прохода во время стула и вправляются самостоятельно.

• Больная испытывает зуд, дискомфорт в области заднего прохода.

• Опорожнение кишечника болезненно, часто появляется небольшое количество крови на каловых массах и туалетной бумаге.

3 стадия

• Выпадают внутренние геморроидальные узлы. Их приходится вправлять в прямую кишку вручную. С развитием заболевания мышечный слой прямой кишки ослабевает, и вправленные узлы не удерживаются и снова выпадают наружу.

• Ходьба и сидение становятся очень болезненными.

• При дефекации будущая мама испытывает сильную боль.

4 стадия (самая опасная)

• Выпавшие геморроидальные узлы, которые невозможно вправить.

• Тромбы в узлах.

• Сильные боли в области заднего прохода.

• Массивные кровотечения.

Что следует предпринять:

ВАЖНО!

Нельзя заниматься самолечением. Не следует самостоятельно принимать даже травяные таблетки, так как к ним можно привыкнуть и естественный тонус кишечника будет нарушен. Будьте осторожными также с клизмами и свечами. Их тоже лучше не ставить самостоятельно, даже если раньше вы практиковали очищение организма подобным образом. Обратитесь за помощью к проктологу или хирургу. В зависимости от стадии геморроя, особенности течения заболевания врач-проктолог (специалист по лечению заболеваний прямой кишки) назначит лечение, которое подходит именно вам.

В первой стадии заболевания бывает достаточно выполнять следующие правила:

♦ Откажитесь от длительной работы в положении стоя и

сидя, а если такой возможности нет, чаще меняйте положение тела, каждый час делайте перерывы продолжительностью не менее 5 минут, в течение которых выполняйте легкие физические упражнения. Например, стоя со скрещенными ногами, ритмично напрягайте мышцы ягодиц и заднего прохода (сделайте 20 напряжений и расслаблений). Мягкий стул или кресло замените полужестким или жестким.

♦ Правильно питайтесь, чтобы избежать запоров. Ешьте больше овощей и фруктов. Употребляйте нефильтрованное растительное масло, пейте достаточно жидкости. Ешьте 5–6 раз в день, употребляйте достаточное количество воды (до 1,5–2 л в сутки). Полезны кисломолочные продукты, хлеб с отрубями, овощи (кроме бобовых). В зависимости от времени года необходимо ежедневно употреблять в пищу свеклу, чернослив, квашеную капусту, тыкву, морковь, арбузы, дыни. Добавляйте в свой рацион чернослив. Нужно ограничить употребление черного хлеба, бобовых, фруктов и ягод, которые могут вызвать запоры. Избегайте жирного мяса и продуктов, которые вызывают газообразование (горох).

ВАЖНО!

При геморрое категорически запрещены любые алкогольные напитки, соленые, острые, пряные, маринованные блюда, так как эти продукты усиливают кровенаполнение тазовых венозных сплетений. Не стоит употреблять и жирную пищу. Она замедляет прохождение пищи по кишечнику, тем самым создавая предпосылки для развития запора.

♦ Пейте специальный чай от геморроя. Готовят его так: смешайте по 15 г коры конского каштана, дуба, семян тмина, итальянского укропа, сушеных ягод можжевельника и 25 г коры крушины. Чайную ложку смеси залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 5–7 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

♦ Ежедневно делайте местную ванночку с настоем ромашки. Залейте 4 ст. ложки травы 1 литром холодной воды, доведите до кипения, остудите и процедите.

♦ Пытайтесь не очень напрягаться при опорожнении прямой кишки. Попробуйте изменить позу, подняв колени или наклоняясь. Также не сидите слишком долго: это провоцирует развитие геморроидальных кризов.

♦ После каждой дефекации необходимо проводить наружный туалет прохладной водой, а при выраженном геморрое лучше совсем отказаться от туалетной бумаги.

♦ Можете прикладывать тампоны с холодным настоем

ромашки или коры дуба (заварить 1 ст. ложку на стакан воды и остудить).

♦ 2–3 раза в день лежите на спине с приподнятым положением таза на небольшой подушке в течение 15 минут.

♦ Помните о физической активности. Дело в том, что пешие прогулки и активный образ жизни стимулируют перистальтику кишечника и его своевременное опорожнение.

ВАЖНО!

Если у вас воспаление, то необходимо сразу же обратиться к проктологу. Сильную боль терпеть нельзя. Если ситуация не острая, врач пропишет мазь и свечи, в состав которых входят укрепитель сосудистой стенки и разжижитель крови.

• **Женщинам со второй и третьей стадией** болезни помимо соблюдения правил профилактики врач назначит специальные лекарственные препараты, теплые сидячие ванны со слабым раствором перманганата калия, настоями лекарственных трав.

ВАЖНО!

Таким женщинам строго запрещаются тяжелый физический труд и такая домашняя работа, как длительная ручная стирка, мытье пола руками без помощи швабры.

• Во время беременности стараются применять местное лечение. Локальное нанесение лекарственных препаратов снижает риск развития побочных эффектов, увеличивает эффективность лечения и уменьшает негативное влияние лечения на плод. Действие этих средств направлено на быстрое обезболивание, ограничение воспаления и отека, нормализацию кровообращения в прямой кишке, противодействие тромбозу сосудов, расслабление сфинктера прямой кишки, уменьшение моторики (двигательной активности) кишечника и размягчение каловых масс.

ВАЖНО!

Местные препараты для лечения геморроя могут вызвать аллергические реакции.

• Различные лекарства для местного лечения геморроя выпускаются в виде свечей (суппозиториев) или мазей и кремов. Свечи для лечения геморроя делают на основе ланолина или масла какао. Для быстрого обезболивания в состав многих свечей или масел добавляют местные анестезирующие препараты (анестезин, бензокаин, новокаин). С целью ускорения заживления используются препараты витамина А, облепихового масла.

Ректальные свечи вводят в прямую кишку после дефекации. Если вы вынули свечу из холодильника, подержите ее 2–3 минуты в тепле, пока она не станет мягкой. Вводите ее в положении лежа

на боку. Не проталкивайте свечу в ампулу прямой кишки, а удерживайте 1–2 минуты в анальном канале. Так она растворится, и ее введение будет более комфортно.

• Мазь обычно используют при наружном геморрое. Ее наносят тонким слоем после гигиенического душа 3–4 раза в сутки.

ВАЖНО!

Свечи, содержащие экстракт красавки (белладонны): анузол, беллатаминал, **противопоказаны беременным женщинам, так как могут спровоцировать угрозу прерывания беременности!**

• **При четвертой стадии** болезни необходима экстренная госпитализация!!!

Токсикоз второй половины беременности (гестоз)

ВАЖНО!

Токсикоз второй половины беременности гораздо опаснее, чем токсикоз, который возникает в начале беременности, так как в результате него поражаются почки.

По законам развития вторая половина беременности не должна сопровождаться токсикозом.

Профилактика

Для того чтобы избежать гестоза, следует правильно питаться, строго следить за своим весом и выполнять рекомендации врача, который вас наблюдает.

Жалобы:

♦ постоянная тошнота и рвота;

♦ появляются отеки, белок в моче;

♦ прибавка в весе составляет более 400 г в неделю;

♦ артериальное давление выше, чем 130/100.

Чем выраженнее эти симптомы, тем тяжелее состояние беременной женщины. Если вовремя их не прекратить, то все может закончиться плачевно.

Что следует предпринять:

• Употребляйте в пищу ягоды брусники, а настой из ее листьев принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

• Листья капусты устранят отеки. Для этого оберните щиколотки вареными и охлажденными листьями.

• При повышенном давлении в случае гестоза также могут помочь ягоды или сок черноплодной рябины. Принимайте в течение месяца по 100 г ягод или по 50 мл сока 3 раза в день за

полчаса до еды.

ВАЖНО!

Регулярно посещайте врача. Если гинеколог заметит начальную стадию гестоза, вам будет предложено лечение в стационаре.

Анемия

Анемия (малокровие) – одно из самых распространенных заболеваний беременных. Она возникает, когда падает уровень гемоглобина в эритроцитах или когда количество красных кровяных клеток ниже нормального уровня. При снижении количества эритроцитов в крови их становится недостаточно для того, чтобы доставлялось необходимое для организма количество кислорода. Дело в том, что в химическую формулу белка гемоглобина – главного составляющего красных кровяных телец (эритроцитов), входит железо. А его основная функция в организме – перенос кислорода и участие в окислительно-восстановительных процессах.

ВАЖНО!

Анемия – серьезное заболевание, которое требует лечения.

Жалобы

Нормальным уровнем гемоглобина у беременной женщины является 110–140 г/л. Различают 3 степени тяжести анемии:

♦ легкая степень: гемоглобин – 110—90 г/л;

♦ средняя степень: гемоглобин – 90–70 г/л;

♦ тяжелая степень: гемоглобина меньше 70 г/л.

Легкое течение болезни:

• объективными признаками малокровия являются только лабораторные показатели.

Средняя степень тяжести анемии:

• ощущение слабости;

• шум в ушах;

• сердцебиение;

• головокружение;

• усталость даже при небольшой физической нагрузке;

• беспричинные головные боли;

• кожа становится сухой, бледной, на ней появляются трещины, особенно в углах рта, можно увидеть легкую желтизну рук;

• ногти уплощаются и становятся вогнутыми и ломкими;

• волосы также становятся сухими, ломкими, сильно выпадают.

Опасность анемии во время беременности

Анемия осложняет течение беременности, родов, влияет на развитие плода. Нередко к ней присоединяется токсикоз второй половины беременности (появляются отеки, повышается артериальное давление), увеличивается риск преждевременных родов и плацентарной недостаточности, когда плацента не обеспечивает потребность плода в кислороде и питательных веществах. Это опасно для ребенка. Его внутриутробное развитие может задержаться. В результате ребенок может родиться незрелым, с низким весом и впоследствии будет более восприимчив к инфекциям.

Анемия у матери оказывает неблагоприятное влияние и на развитие ребенка после рождения. Такие дети отстают от сверстников в массе тела, росте, у них чаще наблюдаются различные инфекционные заболевания и железодефицитная анемия.

Что необходимо предпринять

Лечат анемию с помощью диеты, витаминов и препаратов железа.

• Питание должно содержать достаточное количество белка и железа. В пище железо присутствует в двух формах: гемовое (связанное с белком) и негемовое (в виде минеральных солей). Гемовое железо содержится в продуктах животного происхождения: ***мясо, яйца и рыба.*** Кишечником всасывается около 20–30 % содержащегося в пище гемового железа. Причем другие продукты оказывают малое влияние на его всасываемость в кишечнике.

Негемовое железо содержится в продуктах растительного происхождения. Его много в ***свежей зелени, сухофруктах, черном хлебе, гречневой и овсяной крупе, шиповнике, смородине, гранатах, абрикосах, кураге, яблоках.*** Только 5—10 % способно всосаться в кишечнике. Кроме того, на этот процесс влияют одновременно съеденные продукты. Железо из пищи гораздо лучше усваивается с витамином С. Поэтому овощи и фрукты, богатые им, тоже должны постоянно присутствовать на столе. А вот ***чай, кофе, шоколад, пшеничная мука, сгущенное молоко, сыр, щавель, ревень, шпинат*** уменьшают всасывание железа.

Имейте в виду, что недостаточно есть продукты, богатые железом. Без медикаментов они не могут восполнить даже ежедневные физиологические потребности беременной (6 мг в сутки).

ВАЖНО!

Препараты железа нужно принимать только по назначению врача и под его контролем.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сформулировала такие рекомендации по лечению и профилактике железодефицитной анемии во время беременности:

• Все будущие мамы с начала беременности (или не позднее 3-го месяца) и до родов должны получать 60 мг элементарного железа и 400 мг фолиевой кислоты в сутки для профилактики анемии.

• При выявлении у беременной анемии суточная доза железа увеличивается в 2 раза.

• Лечение должно проводиться препаратами железа для внутреннего употребления. Такие препараты должны быть эффективны, хорошо переносимы, безопасны. Препараты железа для инъекций и переливания крови следует использовать только в крайних случаях по жизненным показаниям.

• Лечение препаратами железа должно быть длительным (не менее 2 месяцев).

• Не следует прекращать лечение препаратами железа после нормализации содержания гемоглобина, так как это еще не означает восстановления запасов железа в организме. Для этой цели рекомендуют после 2—3-месячного лечения анемии не прекращать терапию, а только уменьшить вдвое дозу препарата в течение всей беременности и грудного вскармливания.

Диабет беременных (транзиторный диабет)

Биологические изменения в организме беременной женщины иногда приводят к тому, что называется диабетом беременных, который обнаруживают во второй половине беременности у женщин, никогда сахарным диабетом не страдавших.

Нередко после рождения ребенка транзиторный диабет проходит сам по себе. Однако во время беременности он может сильно навредить ребенку, так как его поджелудочная железа будет перенапрягаться.

ВАЖНО!

Возникает риск слишком быстрого увеличения веса плода, что может вызвать осложнения при родах. Кроме того, диабет может быть смертельно опасным для плода. Для того чтобы предупредить опасность, иногда вызывают искусственные роды на 37-й или 38-й неделе.

После рождения ребенок находится под наблюдением специалистов, так как у него может развиться снижение содержания сахара в крови (гипогликемия). Такие новорожденные нуждаются в особом контроле за уровнем глюкозы в крови.

Жалобы:

♦ постоянное присутствие глюкозы (сахара) в моче;

♦ изменения веса матери и размеров плода, наблюдаемых при помощи эхографии.

Группа риска:

• будущие мамы старше 35 лет;

• те женщины, которые набрали во время беременности слишком большой вес;

• женщины, ранее рожавшие крупных (более 4 кг) детей;

• те женщины, у которых обнаружен сахар в моче;

• женщины, у которых в роду есть случаи заболевания сахарным диабетом.

Что необходимо предпринять:

• обратитесь к врачу;

• соблюдайте режим питания, назначенный врачом;

• инъекции инсулина.

Боли в спине

Боли в спине при стоянии, поднятии рук вверх, поднятии тяжестей могут вас все чаще беспокоить по мере увеличения размеров младенца.

ВАЖНО!

Женщины с правильной осанкой и сильными мышцами живота практически не чувствуют боли в спине.

Что следует предпринять:

• Следите за своим весом. Большой вес дает дополнительную нагрузку на позвоночник. Избегайте употреблять «пустые» калории (особенно сладости). Чем меньше вы поправитесь во время беременности, тем меньше будет болеть позвоночник.

ВАЖНО!

Речь не идет о том, что вам следует голодать. Это очень вредно для вашего будущего ребенка. Вам необходимо полноценно питаться.

• Носите обувь на низком широком и устойчивом каблуке.

• Когда сидите, не закидывайте ногу на ногу.

• Старайтесь все время держать спину ровно. В таком положении мышцы напрягаются меньше.

• Спите на твердом матраце. Это уменьшит боль в спине. Вставая с кровати, сначала переложите обе ноги на край постели и спустите их на пол. Нельзя, вставая, переворачиваться на бок.

• Спите на спине, подложив подушку под колени, или на боку, согнув ногу, которая окажется сверху, и подложив под нее подушку.

• Нельзя высоко поднимать руки, вешая белье или картину, так как вытягивание плеч напрягает мышцы спины.

• Не носите старшего ребенка на руках, так как при этом вы получите дополнительную нагрузку на позвоночник.

• Плавание, особенно на спине, – прекрасная возможность уменьшить боль в спине или предотвратить ее.

• Ваше состояние может облегчить энергичный массаж и регулярный самомассаж, поглаживание и растирание мышц вдоль позвоночного столба с аромамаслами, способствующими расслаблению и снимающими боль (герань, роза, лимон, майоран). Для тонуса можете добавить левзею. Например, 3 капли аромамасла на столовую ложку растительного масла или крема плюс пол чайной ложки настойки левзеи. Еще один состав: добавьте к 2 столовым ложкам масла-основы по 2 капли лавандового и сандалового масел.

ВАЖНО!

Если спина серьезно вас беспокоит, врач может назначить обезболивающие препараты.

• Избавиться от боли в позвоночнике поможет «поза портного»: согните ноги, соедините стопы перед собой, руки положите на колени, спину выпрямите, дышите глубоко и ровно.

• Также избавиться от болей в спине помогают специальные упражнения для тазового пояса:

1. Встаньте на четвереньки. Попросите кого-нибудь помассировать вам поясницу. После этого можно приступить к самому упражнению. Убедитесь, что спина прямая. Затем втяните живот, напрягите ягодичные мышцы и плавно подайте таз вперед, одновременно сделав выдох. Спина при этом должна выгнуться. Продержитесь так несколько секунд, вдохните и вернитесь в исходное положение. Плечи при этом должны быть неподвижны! Повторите несколько раз.

Благодаря этому упражнению ваш таз станет подвижным, что пригодится вам во время схваток. Брюшные мышцы станут сильнее, а спина более гибкой.

2. Упираясь руками и коленями в пол, медленно прогните вашу спину (как кошка), а затем снова выпрямите ее. Не опускайте вниз живот. Повторите несколько раз.

3. Полежите на спине с немного согнутыми коленями.

Прижмите нижнюю часть спины к полу, напрягая мышцы живота. Повторяйте это по несколько раз в день.

4. Подожмите таз так, чтобы поясница стала плоской. Проделывайте это стоя и пытайтесь всегда ходить таким образом. Лучше всего вы ощутите свой тазовый пояс, если вообразите, что между ягодицами вы держите монету.

5. Поставьте одну ногу на низкий стул и постойте некоторое время на одном месте, затем смените ногу.

Профилактика болей в спине

1. Как правильно поднимать груз:

• Поднимать груз нужно так: прочно стать, слегка расставив ноги и напрягая ягодицы; согнуть колени (а не сгибаться в поясе) и, перенеся тяжесть на мышцы плеч и ног, поднять груз.

• Носите покупки в двух сумках, распределяя груз на две руки.

• Избегайте резкого поднятия груза.

2. Как правильно сидеть:

Для беременной женщины очень важно уметь правильно сидеть, так как в положении сидя нагрузка на позвоночник увеличивается больше, чем в других положениях.

Чтобы избежать болей в спине, когда вы сидите, нужно придерживаться определенных правил:

• Стул, на котором вы сидите, должен иметь прямую спинку – опору для позвоночника; поручни, на которые вы будете опираться при вставании; твердое сиденье.

• При сидении не кладите ногу на ногу. Это нарушает кровообращение и вызывает большую перегрузку, прогиб таза вперед, усиливает боль в спине. Ставьте ноги на подставку.

• Не сидите слишком долго. После часа сидения сделайте перерыв, во время которого прогуляйтесь.

Схватки Брекстона-Хикса

Иногда, начиная с середины беременности, будущая мама испытывает периодические безболезненные сокращения мышц матки. Это схватки Брекстона-Хикса.

Жалобы:

♦ Напрягаются мышцы матки.

Это продолжается от 30 секунд до 2 минут. Сокращения эти нерегулярны, случаются реже 4 раз в час и не сопровождаются болями внизу живота.

Что следует предпринять:

• Не волнуйтесь. Эти схватки не переходят в регулярную родовую деятельность.

Душевное состояние будущей мамы и малыша

Позаботьтесь о себе

Лекарство от стресса

• Лучшим лекарством от стрессов для вас может стать общение с близкими людьми, которые поддержат вашу уверенность в нормальном ходе событий, мягко укажут на проблемы и подскажут, как с ними бороться. Чуткими собеседниками могут стать мама, бабушка, хороший врач или подруга. Главное, чтобы на каждый ваш вопрос нашелся ответ, который бы лично вас удовлетворил и успокоил.

• Признайте факт, что беременность изменяет ваше сознание. Как только вы скажете самой себе: да, я беременна и поэтому мыслю и реагирую не совсем так, как обычно, у вас появится возможность анализировать свое психологическое состояние и отношение к окружающему миру.

• Говорите о своих проблемах с членами своей семьи, с врачом, подругой, «выплескивая» беспокойство наружу. Отведите время в конце каждого дня для выяснения причин своего беспокойства.

• Выражайте свои эмоции. Дайте выход чувствам: когда вам грустно – плачьте, весело – смейтесь.

• Старайтесь находить позитивные моменты в любой ситуации. Например, если ваше настроение портится из-за того, что во время беременности изменяется фигура, попробуйте посмотреть на ситуацию так: фигура беременной очень женственна, она является воплощением женской сущности (возможности рождения ребенка). Все изменения, связанные с беременностью, временны. После родов вы сможете восстановиться. Такие позитивные мысли – уже не источник стресса, а скорее, наоборот, – удовольствия.

• Относитесь к жизни с юмором. Вспоминайте о хорошем. Пытайтесь любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. Воссоздайте эпизод в памяти как можно полнее и красочнее.

• Дома после напряженного учебного или рабочего дня примите теплый душ. Можно подержать руки под струей теплой воды до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит.

После этого сядьте в удобное кресло или прилягте, отдохните в тишине или под негромкую расслабляющую музыку, выпейте чая, побеседуйте с близкими о чем-нибудь приятном, погуляйте на свежем воздухе.

• Высыпайтесь. В среднем на сон необходимо 7–8 часов, но, возможно, вам требуется 10. Главное – просыпаться отдохнувшей. Выработайте правила отхода ко сну и следуйте им.

• Эффективно снимает стресс ароматерапия. Возьмите столовую ложку любого растительного дезодорированного (без запаха) масла. Добавьте в него 1 каплю ароматического масла жасмина и 3 капли масла мандарина. Втирайте полученную смесь в зоны центральных лимфатических протоков – подмышечные впадины и в пах (слева и справа). Также можно наполнить воздух в помещении ароматом эфирного масла с помощью аромалампы. Можно использовать масла бергамота, грейпфрута, апельсина, ели, жасмина. Именно то масло, аромат которого вам наиболее приятен, будет для вас самым эффективным средством гармонизации эмоционального состояния.

• Позвольте себе «маленькие удовольствия»: чтение, прогулки, слушание музыки, вкусные фрукты, приятные покупки.

• У вас должны быть интересы вне работы, которые помогают снять напряжение. Хорошо помогает справиться со стрессами творчество.

• Выезжайте на природу. Вы почувствуете гармонию и умиротворение, оказавшись вдали от цивилизации.

• Соблюдайте режим дня. Правильно питайтесь. Сократите потребление кофеина (кофе, крепкий чай, шоколад, кола), так как он активизирует, возбуждает нервную систему, способствуя более быстрой и активной ответной реакции на любые раздражители, в том числе и на стрессогенные, тем самым способствуя развитию стрессовой реакции.

• Умеренная физическая активность способствует выработке гормонов удовольствия, которые обладают антистрессовым эффектом (см. Физическая активность во время беременности).

• Постарайтесь не обижаться. Людей расстраивают не сами события, а то, как они к ним относятся. Ваш стакан наполовину полон, а не наполовину пуст!

• Если вы неожиданно попали в стрессовую ситуацию, воспользуйтесь некоторыми полезными и несложными приемами самозащиты:

1. Сосредоточьтесь на дыхании. В состоянии беспокойства нам свойственно задерживать дыхание, а этого ни в коем случае не стоит делать. Дышите ровно и неглубоко, без гипервентиляции легких, но практически не делая больших пауз между вдохами, на

протяжении 10 минут. Одновременно с этим положите свою правую ладонь на лоб, а левую – на затылок. Дышите, держа руки в этой позиции, и постарайтесь подумать о беспокоящей вас проблеме, вспомнить так взволновавшую вас ситуацию. Во время обдумывания может возникнуть яркая эмоция, например обида, сопровождающаяся бурными слезами. Плачьте, говорите о проблеме вслух, но не прекращайте держать руки на лбу и на затылке. Существует мнение, что со слезами из организма выводятся стрессовые гормоны, а подавление плача может привести к нежелательному накоплению их в организме. Через 15–20 минут вы обязательно почувствуете облегчение. Проблема может остаться, но перестанет так же сильно волновать вас и оказывать вредное влияние на ваше самочувствие.

2. Самовнушение. Прежде всего, нужно добиться полного расслабления. Для этого лягте поудобнее, закройте глаза и постарайтесь постепенно расслабить все мышцы тела, начиная с головы и заканчивая пальцами ног. Затем попытайтесь вызвать ощущение тепла во всем теле. Можно представить себе, что вы лежите на пляже или в теплой ванне. Возможно, ощущение тепла появится не с первой попытки.

Следующая ступень – вызывание ощущения легкости, полета. Представьте, что ваше тело наполняется теплым воздухом, что вы становитесь облачком или воздушным шариком и парите в ясном голубом небе. После того как тело будет послушно подчиняться вашим требованиям, вы можете давать ему и другие команды, например: *«Я абсолютно спокойна», «Моя беременность протекает нормально», «Мой малыш и я чувствуем себя прекрасно».*

3. Ауторегуляция дыхания. Сознательно управляя дыханием, можно использовать его для снятия напряжения и успокоения. При этом позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном направлении, а голова расслаблена и положена прямо. Дышите медленно, сосредоточивая внимание на каждом вдохе и выдохе.

Как создать надежную защиту себе и будущему ребенку

Между людьми постоянно происходит биоэнергетический обмен. К сожалению, не у всех них добрые мысли и намерения. Поэтому вам нужно научиться несложным приемам психоэнергозащиты, чтобы вы и ваш ребенок были в безопасности.

• Избегайте завистников и недоброжелателей. Такие люди посылают в вашу сторону отрицательно заряженную энергию.

• Представьте, что вас окружает светлое прозрачное облако, которое не пропускает ничего вредного и темного в ваши тело, разум и душу. Каждый раз, выходя на улицу, окутывайте себя им. Тем самым вы будете действительно укреплять свою естественную, природой данную защиту.

• Не выходите на улицу, не гуляйте в людных местах, если вы сильно чем-то расстроены или нездоровы. Когда вы в таком состоянии, из вас легко можно черпать энергию. Лучше всего отправиться в парк или в лес – там можно быстро вернуть себе душевное равновесие и пополнить жизненные силы.

• Замкните контур энергетического поля. Добиться этого можно любым скрещиванием рук и ног. Например, соединяйте сначала указательные и большие пальцы обеих рук, а потом дайте соприкоснуться между собой средним, безымянным пальцам и мизинцам.

Русские традиции

В соответствии с русскими традициями, чтобы защититься от негативной энергии, нужно делать следующее:

• После общения с людьми очень полезно умываться проточной водой и при этом произносить любую молитву или просто просить Господа очистить вас от всякого зла, всякой дурной мысли и слова, просить, чтобы водичка омыла вас и унесла все плохое в матушку-землю. Проделайте такое умывание троекратно. В конце дня принимайте душ. Вода смывает чужеродную информацию независимо от того, думаем мы об этом ее качестве или нет.

То же самое надо представлять себе и когда вы просто моете руки. Вообще руки надо мыть почаще в течение дня, чтобы таким образом освобождаться от усталости и любых негативных зарядов.

• Пищевая соль обладает уникальной энергетикой. Это – замечательное очищающее средство, способное «впитывать» в себя негативную энергию. Например, с целью очищения от нее стоит добавить в воду, в которой вы стираете одежду, купленную в секонд-хенде, немного соли. Все кастрюли, сковородки, тарелки, ложки, вилки, кухонную плиту и обеденный стол время от времени нужно чистить крупной поваренной солью. Тогда она впитает в себя негативную информацию, нейтрализует действие чужой отрицательной энергии, под влияние которой мы часто попадаем.

• Существует множество народных примет, связанных с

сохранением биополя человека. Например, обычай пристегивать булавку с внутренней стороны одежды. На самом деле в острие булавки таится огромная сила – как любой колющий предмет, она способна дать отпор отрицательной энергии.

• Есть святые слова, переданные нам нашими предками. В них каждый звук имеет смысл. Выстроенные определенным образом слова и фразы приобретают значение целостной энергетической защиты. Молитвы с просьбой о защите имеют двойной смысл – это не только обращение и покаяние, это наш «уход» от отрицательной энергетики, отвлечение от «темных» мыслей.

Занятия ИЗО

• Многие будущие мамочки испытывают сильное желание рисовать. Психологи считают, что это объясняется тем, что женщина, готовящаяся стать мамой, испытывает очень много сильных эмоций и впечатлений, которые требуют выхода. А рисование как раз и является адекватным и доступным способом поведать о своих чувствах миру.

• Итак, когда вам грустно или тревожно, возьмите чистый лист бумаги, карандаши или фломастеры. Сосредоточьтесь и постарайтесь изобразить свои эмоции на бумаге. Зарисуйте все пространство листа так, чтобы на нем не осталось белых пятен. Лучше работать левой рукой. Когда закончите картину, на обратной стороне листа напишите слова, которые выражают ваши эмоции в момент ее написания. После этого порвите ваш рисунок на мелкие кусочки… Теперь вспомните и представьте во всех подробностях самое приятное событие в вашей жизни. Возьмите чистый лист бумаги и снова нарисуйте на нем левой рукой абстрактные фигуры. Выбирайте наиболее приятные для вас цвета. На обратной стороне листа напишите слова, которые отражают ваше душевное состояние в момент переживания приятного события. Положите или повесьте свой рисунок на видное место. Почаще смотрите на него!

• Вторая картина, как правило, получается намного жизнерадостнее. Рисуя ее, будущая мама успокаивается. А ее радостное настроение передается крохе! Это чувство закладывает основы для формирования незаурядной личности.

Как общаться со своим ребенком

• Внутри матки гораздо лучше проходят звуки низкой частоты. Дело в том, что малыш находится в окружении

околоплодных вод, а этот фильтр хорошо пропускает низкие частоты и приглушает высокие. Поэтому низкие мужские голоса легче проходят через стенки живота, чем женские.

• Если отец регулярно разговаривает с плодом во время беременности жены, то почти сразу же после рождения ребенок будет узнавать его голос. Слыша папин голос, он оживляется, а если до этого плакал, то быстро успокаивается.

• Тем не менее малыш все равно будет предпочитать голос матери, которая находится с ним постоянно до самого рождения. Провели эксперимент: новорожденному в одно ушко шептала мама, а в другое – папа. Кроха обычно поворачивался к маме. А вот если в другое ухо шепчет незнакомый мужчина, то малыш поворачивался к папе!

• Как можно чаще общайтесь со своим чудесным малышом. Пусть кроха чувствует вашу любовь. Расслабьтесь. Положите руку на живот, представьте, что от вашей руки идет мягкий свет и тепло туда, где в тепле и блаженстве развивается ваш малыш. Закройте глаза и представьте, что вы посылаете любовь своей крохе. А затем скажите ему все, что вам бы хотелось ему сказать.

• Одним из самых важных звуков, который слышат и запечатлевают крохи еще во внутриутробном периоде, – звук сердца матери, ритм которого сопровождает малыша на протяжении 9 месяцев. Вероятно, именно поэтому дети так восприимчивы к ритму стиха.

Поэтому, общаясь со своим будущим малышом, чаще используйте именно стихи. Например, такие *(автор стихов Валерия Фадеева –* ***Прим. ред.):***

Мой малыш чудесный,
Милый и прелестный!
Ты в животике живешь,
Набираясь сил, растешь.
Кроха милая моя,
Ждет тебя твоя семья.
Скоро встретимся с тобой,
Наш любимый, дорогой!

Чудесный мой ребенок!
Спасибо, что ты есть.
Какой ты добрый, умный…
Всего не перечесть.
Я счастлива безмерно,
Что мама я твоя.
И знай, мой самый лучший,

Что ждет тебя семья.

Я люблю тебя, родной,
Самый лучший, дорогой!

Мой любимый, мой родной,
Глазки поскорей закрой.
Хватит бегать и скакать,
Пришло время отдыхать!

Моя сладкая малышка,
Ты – большая шалунишка.
Иногда ты затаишься,
И к тебе не достучишься.
А, бывает, так танцуешь,
Что с тобой не забалуешь!
Я тебя люблю, родная,
Моя детка дорогая!
И в душе моей покой –
Ведь ты есть, и ты со мной!

Уроки музыки до рождения

• Кроха начинает реагировать на звуки уже с 5-го месяца внутриутробной жизни. Сначала он воспринимает их костной системой, а ближе к 22-й неделе начинает слышать ушами.

• Первая и самая приятная для него мелодия – биение вашего сердца. Еще он слышит, как работают мамин кишечник, легкие. Чуть позже ребенок начнет улавливать звуки, которые доносятся снаружи: голоса родителей, музыку, разные шумы.

• Очень полезно петь для своего малыша. Русский ученый, психолог, доктор медицины Владислав Михайлович Бехтерев установил, что колыбельные песни способствуют профилактике неврозов у новорожденных. Тогда, в начале XX-го века эта идея казалась революционной. А певица, преподаватель музыки Мари-Луиза Аучер, наблюдая за своими беременными ученицами в знаменитом «домашнем» роддоме Мишеля Одена, выяснила, что хоровое пение улучшает самочувствие и укрепляет нервы будущих мам, тренирует дыхательную систему и обеспечивает более легкие роды, а деткам дарит спокойствие, хороший нрав и

способность адаптироваться в любых ситуациях.

• Часто родители отмечают, что дети распознают музыку или песни, услышанные в пренатальном периоде. Причем они действуют на малышей как прекрасное успокоительное средство и могут быть успешно использованы при снятии сильного эмоционального напряжения.

• Известно, что музыка способна ободрить и развеселить, воодушевить и вдохновить. Причем классика замедляет пульс и дыхание, успокаивает и дарит положительные эмоции, которых нам так не хватает в повседневной жизни. Дисгармоничная и аритмичная же музыка дает совершенно противоположный эффект. Она способна разрушить здоровье. Поэтому подбирать музыку нужно очень внимательно.

Изменением своей дыхательной активности плод пытается сообщить вам о полученном впечатлении от прослушанных музыкальных фрагментов.

Так, Бетховен и Брамс действуют на плод возбуждающе, тогда как Моцарт и Вивальди успокаивают его. Рок-музыка заставляет его просто бесноваться. Было замечено, что будущие матери испытывают непереносимые страдания из-за бурного движения плода. Таким образом, они должны слушать иную, более структурированную музыку.

• Лучшая музыка для прослушивания во время беременности – классическая, написанная известными композиторами (лучший эмоциональный настрой будущий ребенок получает от инструментальной струнной музыки, особенно из медленной части – адажио сонат, пронизанной нежностью, светом и чистотой), а также основанная на традиционных народных мотивах.

Слушайте ту музыку, которая приятна и вам. Ведь прежде всего музыка воздействует на мать, и ваш эмоциональный настрой передается будущему младенцу.

Развитие языковых навыков

• Благодаря врожденному чувству ритма плода можно еще до рождения развивать языковые навыки: запечатлевать слова и фразы. Существует специальный прием – логоритмика. Так называют ритмичное отхлопывание.

• Громко называйте слово. При этом слегка отхлопывайте по своему животику его слоги. Тогда малыш родится уже с первоначальными речевыми «заготовками», будет их легче узнавать и начнет быстрее их произносить.

• Лучше всего взять слова, которые обычно первыми появляются в речи годовалого малыша, например, *ма-ма, па-па, ба-ба, дед.* Подойдут и другие односложные и двусложные слова.

• Логоритмикой можно заниматься во время чтения стихотворения. Слегка похлопывайте себя по животику в такт, 4 раза на каждую строчку.

• Вы можете придумать простые рифмованные строчки сами или использовать произведения народного творчества (потешки, колыбельные).

Старший ребенок и будущий малыш

• Скоро ваш пока еще единственный малыш станет старшим ребенком в семье. К такому важному событию, как появление крохи, должна готовиться вся семья и в том числе ваш первенец. Вам следует обязательно об этом рассказать ему. Тогда он с радостью воспримет появление «новенького».

• Лучше сообщить о будущем пополнении тогда, когда у вас начнет округляться животик. Детишки нетерпеливы и не умеют долго ждать. Но если малыш догадывается о вашем положении раньше, то не давайте ему возможности «додумать» все самому, а проясните ситуацию. Иначе он может так себя запугать и запутать, что потом его будет нелегко переубедить.

• Отвечайте на все вопросы старшего ребенка просто, избегая подробностей.

• Представление о ребенке, который находится в матке в животе мамы, может испугать самых маленьких. Поэтому успокойте ребенка, объясните ему, что тело – это дом со многими комнатами: кухней, где едят, комнатой, где спит ребенок, и др. Можно дать ему потрогать ваш живот.

• Расскажите ребенку, что вы его ждали точно так же и любили сильно-сильно, когда он был еще в животике. А теперь вы ждете его сестричку или братика.

• До 5 лет у детей нет понятия о времени, и они не узнают себя на фотографиях. Им трудно понять, что их братик или сестричка медленно растет в животе у мамы и что он не сможет ходить сразу после рождения. Помогите своему первенцу набраться терпения, объясните, что его вы тоже ждали долго. Если ваш ребенок старше 6 лет, скажите, что ребенок появится, к примеру, после Нового года.

• Старший ребенок должен быть уверен, что малыш не отнимет у него ни одежду, ни игрушки, ни вашу любовь. Позвольте ему поучаствовать в подготовке уголка или комнаты для младенца, выборе одежды, игрушек. Говорите ему о том, как

вы его любите, и это ничто не изменит. А младший ребенок будет его другом, с которым им будет веселее играть.

• Когда до поездки в роддом останется немного времени, объясните ребенку, что вас не будет всего несколько дней, и обязательно скажите, когда вы вернетесь. Возьмите с собой его фотографию (чтобы сразу же показать ее новорожденному, и тогда он узнает, кто его ждет дома и с кем он очень скоро будет весело играть).

• Не стоит отсылать первенца из дома. Иначе он может подумать, что он вам с папой больше не нужен. Лучше на это время пригласите бабушку.

• Хорошо бы передавать старшему ребенку из роддома приветы и подарки «от младшего».

III триместр: с 29-й по 40-ю (42-ю) неделю

III триместр называют временем усталости. Малыш растет, и из-за этого увеличивается нагрузка на органы и системы организма будущей мамы. Поэтому последние месяцы беременности потребуют от вас стойкости. Утешайтесь тем, что долгожданная встреча с вашим ребенком не за горами!

Неделя за неделей

Двадцать девятая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

В оставшиеся до появления на свет недели ему предстоит подрасти, а его органам и системам – полностью подготовиться к жизни вне мамы. Сейчас у будущего ребенка развиваются мышцы, но рождаться ему еще рано, так как его легкие пока до конца не созрели. На УЗИ можно увидеть, что малыш улыбается, сосет пальчик, почесывает себя за ухом и даже «дразнится», высовывая язык.

Что происходит с будущей мамой

Ваш милый животик превращается в большой живот, пупок сглаживается и становится плоским. Не волнуйтесь – после родов он станет прежним.

Движения вашего ребенка становятся постоянными. С этого срока вы должны их контролировать.

Полезные подсказки для будущей мамы

• В восьмом лунном месяце (29—32-я недели) вам захочется путешествий и новых друзей. Влияние далеких звезд дает знать о себе то бессонницей, то поисками смысла жизни. Только не вздумайте мчаться в дальние поездки. Велик риск родить в поезде или самолете.

• Если у вас многоплодная беременность, то вы уже можете получить родовой сертификат в женской консультации, где вы состоите на учете по беременности. Будущим мамам, ожидающим одного ребенка, родовой сертификат выдается на сроке беременности от 30 недель.

Тридцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Вы можете почувствовать, как малыш вздрагивает при громких звуках. Его глаза уже полностью сформированы. Кстати, в это время у всех малышей они голубого цвета. Индивидуальный оттенок появится только спустя несколько месяцев после рождения. У будущего ребенка образуется подкожно-жировая клетчатка, благодаря чему ручки и ножки становятся

пухленькими. Его иммунная система готовится к работе: малыш начинает получать от мамы иммуноглобулины и интенсивно вырабатывать антитела, которые защитят его от болезней в первые месяцы после рождения.

Что происходит с будущей мамой

• Матка сильно увеличивается в размерах и давит на соседние органы – мочевой пузырь, прямую кишку, мочеточники, вытесняет вверх петли кишечника. Это вызывает у вас учащение мочеиспускания. Возможны и случаи недержания мочи при беге или чихании.

• Так как диафрагма тоже поднимается, дыхание становится поверхностным, а энергичные движения могут вызвать одышку.

• Организм готовится к родам: размягчаются и немного расходятся сочленения между лонными костями, соединяющими крестец и таз. Неприятные ощущения в области лона и крестца особенно сильно ощущаются во время физических нагрузок и ходьбы.

Необходимые обследования

Вам нужно будет сдать:

• анализ крови (в том числе на сифилис, ВИЧ, антитела к вирусу гепатита В и С);

ВАЖНО!

Если будущая мама не проверяется на вирусные заболевания в последнем триместре, в роддоме ее положат в обсервационное отделение (где лежат необследованные пациентки или те, у кого есть инфекционные заболевания).

• анализ мочи;

• мазок из влагалища;

• коагулограмму (анализ выявляет нарушения в работе системы свертывания крови, которые могут привести к серьезным внутриутробным проблемам у плода, а также стать причиной кровотечения в родах и после них. Кровь берут из вены. Анализ нужно сдавать строго натощак).

Полезные подсказки для будущих родителей

Настало время позаботиться об устройстве уютного

«гнездышка» для вашей драгоценной крохи.

Постарайтесь избавить будущую маму от ремонта. Ей это очень вредно. Пусть этим займется будущий папа и специалисты. А будущая мама может участвовать в создании дизайна детской – выборе мебели, ковра, игрушек…

Тридцать первая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

В это время усложняется строение центральной нервной системы, увеличивается количество сосудов. На сознание ребенка большое влияние оказывает отец.

Что происходит с будущей мамой

Становится заметнее темная линия, пересекающая живот сверху вниз. Подросший малыш любит двигаться, и его «упражнения» могут причинять вам неудобства.

Под тяжестью живота спина будущей мамы сильно выгибается вперед. Это изменение осанки может вызывать боль в пояснице. Несмотря на то что эти ощущения обычно усиливаются к вечеру из-за накопившейся усталости, они не представляют опасности.

Полезные подсказки для будущей мамы

Если вы работали, то у вас начался декретный отпуск. До рождения вашего чудесного ребенка осталось около 2 месяцев!

Теперь вам не нужно спешить на работу, и у вас появилось время, которое можно посвятить себе и любимому мужу (который, кстати, в ожидании прибавления семейства нервничает не меньше вас). Именно так и стоит поступить. И еще конечно же использовать это время на пользу будущему малышу.

• Читайте литературу по воспитанию ребенка и ухода за ним.

• Запишитесь на фитнес для беременных (если вы еще этого не сделали) или продолжайте делать специальные упражнения дома.

• Продолжайте учиться релаксации и мастерству правильно дышать.

• Больше бывайте на природе, в живописных местах.

• Рисуйте, сочиняйте позитивные истории, пойте, играйте на музыкальных инструментах.

• Наслаждайтесь покоем.

• Радуйтесь предстоящему событию – появлению на свет вашего чудесного ребенка!

Тридцать вторая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Малыш стал похож на новорожденного. Теперь ему осталось только немного прибавить в весе. Он уже различает свет и темноту.

Его длина ~ 40,5 см, вес ~ 1,6 кг.

Что происходит с будущей мамой

Время от времени вы ощущаете легкое напряжение матки. Если оно длится совсем недолго и не причиняет боли, не беспокойтесь: таким образом организм готовится к родам.

Матка с малышом поднимается все выше. Сейчас она располагается между грудиной и пупком.

Принято считать, что начиная с 32-й недели ваш вес должен

увеличиваться на 350–400 г в неделю.

Необходимые обследования

• Анализ мочи.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Давайте вместе помечтаем. Найдите удобное для себя место, возьмите чистый лист бумаги и ручку и напишите заголовок: «Я хочу…» Потом напишите на листе все, чего вам хочется именно сейчас, начиная каждый пункт со слов Я ХОЧУ… Пишите все, что приходит в голову. У вас за эти месяцы скопилось столько желаний, исполнение которых вы откладывали «на потом».

Наверняка вы напишите: «Я хочу родить здорового, красивого ребенка!» Прекрасно, а что бы вы пожелали только для себя?! Вспомните свои самые заветные, самые сокровенные желания.

Теперь внимательно посмотрите на то, что получилось. И начинаем выполнять их! Например:

• Обложившись вкусняшками, читайте с удовольствием книгу, которую давно мечтали прочесть.

• Понежьтесь в кровати.

• Сходите на концерт классической музыки, показ нового фильма или мюзикл.

• Театр – прекрасная альтернатива кинотеатрам. Выбирайте комедийные постановки и выступления юмористов.

• Приобретите для себя симпатичные наряды на ближайшие два месяца и гардероб для малыша.

• Побалуйте себя и мужа разными вкусностями.

• Займитесь выбором роддома.

• Купите фотоальбом – скоро в нем появятся прелестные фото вашего крохи.

• Делайте все, что захотите. Выполняйте свои желания с удовольствием.

Тридцать третья неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Малыш обычно переворачивается вниз головой и в ближайшие 6 недель может спуститься в матку. В этой позиции

ребенок не только готовится к появлению на свет, но и получает больший приток крови к головному мозгу.

Что происходит с будущей мамой

Девятый лунный месяц (33—36-я недели) проходит под влиянием Нептуна. Вам может казаться, что вас никто не любит. Вам обидно, вы плачете, у вас бессонница. Выше голову! Ведь именно сейчас вы вкладываете в ребенка свои идеалы. В это время формируется любовь ко всему живому, когда слияние со всем миром охватывает Душу.

Необходимые обследования

• Общий анализ крови.
• Общий анализ мочи.
• Кардиотокограмма.

Кардиотокограмма

Сейчас, когда вегетативная нервная система малыша уже сформировалась, у врачей появляется возможность получить более точную информацию о том, как он себя чувствует.

В результате этого обследования врачи узнают о двигательной активности ребенка, о том, нет ли у него гипоксии (недостатка кислорода), о тонусе матки.

Беременная ложится на спину. Ей на живот устанавливают датчики, которые фиксируют сердечные сокращения плода и сокращения матки.

Обследование может продолжаться от 15 до 60 минут.

Это исследование обязательно повторяют ближе к родам.

Дополнительное обследование

Если результаты кардиотокограммы показали, что малыш чувствует себя не очень хорошо, врач назначит УЗ-допплерометрию, чтобы уточнить, чем вызваны эти нарушения.

Подсказки для будущей мамы

Будьте благодарной за все, что происходит, и все будущие события начнут вас радовать.

Не переживайте слишком сильно по поводу каких-либо сегодняшних неудач или проблем. Как бы ни было трудно – помните, что на все есть причина и ничто во Вселенной не

остается без «оплаты».

Тридцать четвертая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Легкие крохи окончательно сформированы, и в случае «досрочных» родов он уже будет дышать сам.

Что происходит с будущей мамой

Головка ребенка опустилась, матка меньше давит на желудок и диафрагму, поэтому изжога, расстройства пищеварения и одышка случаются реже.

Необходимые обследования

• УЗИ (сейчас нужно определить, как расположился ребенок, сколько он весит, в каком положении находится плацента и много ли в матке вод).

• Кардиомониторное наблюдение (оно поможет врачам проследить за тем, как работает маленькое сердечко, и понять, как себя чувствует малыш).

ВАЖНО!

Начиная с 33—34-й недели посещать врача-гинеколога вам нужно будет 1 раз в 10 дней.

Полезные подсказки для будущей мамы

Наверное, время от времени вы замечаете на сосках капельки молозива. Это значит, что пришло время начинать подготовку груди к будущему кормлению вашего ребенка.

Тридцать пятая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Тело округлилось благодаря накоплению жировой клетчатки. Кожа стала розовой. Длина волос на голове достигает уже 5 см.

На пальцах рук и ног выросли нежные ноготки. У мальчика четко обозначились яички.

Что происходит с будущей мамой

Ребенок уже занимает всю полость матки – теперь он не ворочается, а брыкается.

Молочные железы становятся все больше, набухают, из сосков продолжает выделяться молозиво.

Полезные подсказки для будущей мамы

Именно в это время вы ближе всего к серьезным стрессам. Вы можете испытывать тревогу перед неизвестностью – перед предстоящими родами. Самый эффективный способ бороться со стрессами в этот период – собрать как можно больше информации о том, что с вами будет происходить. Грамотный специалист-гинеколог совместно с акушером могут составить довольно точный прогноз будущих родов, указать на возможные проблемы и порекомендовать, как их можно избежать.

Правильное дыхание на каждой стадии родов, удобные позы, ароматерапия, массаж и конечно же ваш положительный настрой – все это позволяет провести роды мягко и комфортно.

Вы должны осознать:

• рожать на самом деле не так больно, как вам представляется;

• как только роды начинаются, страх и тревога уходят;

• через короткое время после встречи с крохой вы забудете о том, что было больно и страшно.

Стресс, вызванный родами, проходит сам собой – женский организм устроен так мудро, что как только новорожденный начинает хватать сосок, мама уже не вспоминает о волнениях и думает только о будущем.

Полезные приобретения

• Многие женщины верят, что вязать или шить для ребенка, а также покупать другие необходимые для крохи вещи заранее – плохая примета. Ничего подобного! В утробе матери дитя чувствует ее настроение и реагирует на него. Пусть ваш малыш будет уверен, что его ждут с радостью.

• Лучше, чтобы все было готово до вашего возвращения из роддома. Тогда вам удастся избежать лишнего психического напряжения, которое очень вредно для молодой мамы и малыша.

• Не стоит доверять подготовку приданого для малыша своим близким, пока вы в роддоме. Они могут купить совсем не то, что нужно. И к тому же вы просто не будете знать, где что лежит. Поверьте, то, что в нужный момент под рукой не окажется сухих штанишек, может свести с ума. Первый месяц дома – это время, когда мама и малыш привыкают друг к другу, и маме просто необходимо чувствовать себя уверенной и самостоятельной. А неспособность отыскать чистую пеленку в собственном доме еще никому не добавляла самоуважения.

Зато какое удовольствие, не торопясь, собирать «приданое» для крохи! Заботясь о нем еще до его появления, вы уже почувствуете себя матерью.

• Если вам не удается с помощью разума преодолеть мистический страх перед плохими предзнаменованиями, вспомните ***о добрых приметах:***

? Кроватку или коляску заранее покупать можно. Просто она не должна пустовать до рождения малыша. Посадите туда куклу, одетую в детскую одежду, – она «постережет» место для будущего хозяина.

? Вы можете приобрести, постирать и погладить одежду, пеленки и постельное белье для малыша. Сложите эти вещички туда, где они будут храниться, и держите шкафчики открытыми до появления ребенка на свет. Это будет символизировать легкие роды.

Тридцать шестая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

В оставшийся месяц ребенок будет прибавлять по 28 гв день. В его печени накапливается железо, которое будет помогать кроветворению в первый год после рождения. Пушок,

покрывающий кожу ребенка (особенно плечи и спину), постепенно исчезает.

Если это первые роды, головка малыша может уже опуститься в область таза. Длина ~ 46 см, вес ~ 2,5 кг.

Что происходит с будущей мамой

• Вы можете быстро уставать из-за недосыпания и тяжелого большого живота.

• Матка поднимается на максимальную высоту. Ее дно теперь находится у реберных дуг. Поэтому будущей маме становится труднее дышать.

• Размягчаются ткани влагалища, а мышцы тазового дна, шейки матки, хрящи таза и связки становятся эластичнее. Из-за этого вы можете испытывать болезненные ощущения в области лонной кости или поясницы.

• Матка начинает сокращаться чаще – иногда до 20 раз в сутки. Но это, как правило, не причиняет боли.

• В последние 2 недели перед родами живот может опуститься, поэтому вам будет тяжело ходить.

Необходимые обследования

• На 36—38-й неделе посетите стоматолога.
• Ежемесячный анализ крови.
• Отныне еженедельный анализ мочи.
• Коагулограмма.
• Желательные обследования: кардиомониторное

исследование, УЗ-допплерометрия.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Почаще отдыхайте и расслабляйтесь. Держите ноги в горизонтальном положении. Делайте упражнения для расслабления мышц, слушайте спокойную музыку, читайте. Сбавьте привычный для вас быстрый темп, делайте все медленнее.

• Продолжите подготавливать все необходимое для крохи. Постирайте все его вещи (обязательно детским порошком или детским мылом) и хорошенько прополощите; прогладьте с двух сторон.

Полезные приобретения

Трусики

Возможно, вам нужно будет приобрести трусики большего размера. Выбирая их, учитывайте время года. Если последние месяцы приходятся на лето, то ткань на животе должна быть менее плотной. Но всегда – только из натурального хлопка и/или частично – из вискозы. Синтетики в составе ткани, из которой сшиты трусики, быть не должно!

Дородовой бюстгальтер

Во время беременности у будущей мамы увеличивается не только живот, но и грудь. Она становится больше, тяжелее и чувствительнее. Без должной поддержки это может привести к обвисанию груди, к потере ее формы и появлению растяжек. Избежать этих неприятных проблем вы сможете, если будете носить специально разработанные дородовые бюстгальтеры.

Пижамы и сорочки

Вам наверняка будет удобно в пижаме или ночной сорочке, сшитых специально для беременных. Эти вещи имеют свободный крой, который рассчитан на рост груди и живота. Сшиты пижама и ночная сорочка из мягких, приятных на ощупь, дышащих тканей (хлопка или хлопка с небольшим добавлением эластичных волокон).

Эта одежда может иметь маленький секрет – скрытые прорези для кормления малыша грудью. У пижамных брюк предусмотрена мягкая резинка на поясе и шнур, позволяющий им подстраиваться под размеры живота, не сдавливая его. Кстати, многие «беременные» пижамы можно носить и как домашнюю одежду.

Тридцать седьмая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

• Какой же он теперь головастик! Его череп больше 9 см в окружности. Это самая внушительная часть тела вашего будущего крохи. Мозг человечка развивается и растет в свое удовольствие, благо, косточки черепа еще неплотно соединены, да и роднички – две волокнистые зоны (надо лбом и ближе к затылку) – оставляют «простор для творчества».

• Малыш еще больше округлился.

• Практически исчез первичный пушок. Первородная смазка либо покрывает все тело, либо осталась только в складках кожи. В кишечнике скапливается меконий, первичный кал.

• У мальчиков в этот период яички спускаются в мошонку.

• Если это ваш первый ребенок, то он, скорее всего, уже займет «исходное положение», перевернувшись головой вниз. Нерастянутые пока мышцы матки будут удерживать его «на старте», не позволяя никаких вольностей. А вот будущему братику или сестричке вашего первенца такой строгий мышечный контроль не грозит. Поэтому младшие ребятишки нередко вертятся в мамином животике чуть ли не до самого «часа Х». Не все, конечно. Бывают ответственные малыши, которые серьезно готовятся к выходу в свет и не тратят время на сальто.

Что происходит с будущей мамой

• Вам станет легче, после того как ребенок опустится в матку. Вы сможете лучше дышать, будет меньше проблем с питанием.

• Вы можете почувствовать сокращения Брэкстона—Хикса (эпизодические ложные сокращения матки, которые не становятся сильнее и регулярнее и не приводят к раскрытию шейки матки). Их появление не означает начало родов. Это событие можно считать «генеральной репетицией».

ВАЖНО!

Если схватки усиливаются, немедленно вызывайте врача, чтобы избежать преждевременных родов.

• Кроме того, могут появиться изжога, боль внизу спины или стреляющая боль в ноге, геморрой, опухание.

Необходимые обследования

• УЗИ (в 37–39 недель). Результаты исследования помогут доктору определиться с тактикой ведения родов и сроком их начала.

• Дополнительное исследование: кардиомониторное исследование для малыша.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Чтобы облегчить боль в спине и ногах, занимайтесь плаванием, йогой, ходьбой.

• Чтобы бороться с растяжками, запаситесь терпением. Следы начнут уменьшаться через несколько месяцев после родов. Растяжки появляются от разрыва коллагеновых волокон под поверхностью кожи. Прочность волокон передается по наследству, так что если у вашей мамы есть растяжки, то, скорее всего, они появятся и у вас.

• Чтобы поддерживать сексуальную активность, занимайтесь сексом до тех пор, пока разрешает врач.

Полезные приобретения

Детская аптечка

• В доме должна быть аптечка, в которую должны входить как средства для ежедневного ухода за ребенком, так и препараты «скорой помощи» (на случай, если малыш заболеет).

ВАЖНО!

Лекарства держите в местах, недоступных для ребенка. Не храните просроченные лекарства.

Никогда не используйте лекарства, особенно антибиотики, предписанные для лечения конкретного заболевания, при других обстоятельствах. Все лекарства давайте ребенку только по назначению врача.

Тридцать восьмая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Головка малыша опускается ближе к «выходу». Ребенок практически готов к самостоятельной жизни.

Что происходит с будущей мамой

Чем больше вес, тем больший дискомфорт вы испытываете. Может вернуться усталость I триместра. У вас может появиться ощущение, что матка немного опустилась. Особенно часто это чувство возникает у тех, кому предстоят первые роды. Помимо, этого многие женщины начинают чаще отлучаться в туалет.

Необходимые обследования

• Еженедельный анализ мочи.

• Во время встречи с доктором он вас взвесит и обязательно послушает, как бьется сердце малыша.

Подсказки для будущей мамы

• Придумывайте себе каждый день маленькие удовольствия – посмотреть комедию, почитать, погулять в парке или просто ничего не делать. Вдоволь насладитесь этим периодом спокойствия.

• Если вас мучает бессонница, сообщите об этом врачу – он посоветует вам какие-нибудь безопасные успокоительные средства. Обратиться к нему нужно и в том случае, если у вас появились неприятные ощущения или боли в животе.

Тридцать девятая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

К 39-й неделе малыш уже полностью развит. Не стоит пугаться, если гинеколог говорит, что плод слишком крупный, ведь на самом деле очень сложно рассчитать вес ребенка в утробе. Ребенок ведет себя тихо – ему нужно набраться сил перед предстоящим событием.

ВАЖНО!

Если назначенная дата родов уже миновала, врач проверяет, достаточно ли ребенку околоплодных вод. Даже если все в порядке, можете обсудить с врачом вероятность врачебного вмешательства. Ни в коем случае не старайтесь приблизить схватки самостоятельно.

Длина: 45–65 см, вес: 2700–4500 г

Что происходит с будущей мамой

Вы теперь понимаете, что не вы влияете на ребенка, а он на вас.

Наверное, вы чувствуете себя тяжелой и неповоротливой. Это неудивительно. Дело в том, что теперь матка заполняет всю брюшную полость, почти достигая ребер. К тому же она давит на нижнюю полую вену и замедляет возврат крови к сердцу. Из-за этого, возможно, вам сложно лежать и горизонтальное положение вызывает головокружение или даже тошноту. Попробуйте лечь на бок или подложить под спину высокую подушку. Не стоит лежать на спине, так как при этом матка давит на главную артерию, перекрывая доступ крови и вызывая головокружение.

Необходимые обследования

- Еженедельный анализ мочи.
- Осмотр у врача-акушера.

С сороковой недели

Что происходит с вашим будущим ребенком

Ребенок уже готов появиться на свет и считает дни и часы до этого события.

Что происходит с будущей мамой

В ожидании начала родов некоторые женщины начинают тревожиться, хуже спать. Может возникнуть несколько удрученное состояние. Отчасти причиной этому могут стать и многочисленные звонки родственников и друзей, интересующихся, не пора ли уже родам начаться. Не расстраивайтесь по этому поводу, сохраняйте спокойствие и хорошее настроение.

Возможны «осложнения» душевного плана: резкие перепады настроения и приступы раздражительности, мнительность, повышенное внимание к мелочам.

Полезные подсказки для будущей мамы

• Постарайтесь сохранять спокойствие. Попросите мужа набраться терпения. Скоро в вашей семье появится долгожданный малыш, и все мелкие обиды забудутся.

• Отдыхайте как можно чаще.

• Обсудите с врачом, что именно вы должны почувствовать, когда начнутся роды.

• Убедитесь в том, что у вас все готово к появлению крохи.

• Соберите сумку с вещами, которые вы возьмете в роддом, или подготовьте необходимые вещи для родов дома.

• Найдите детского врача. Лучше, если, приехав домой, вы уже будете знать имя и телефон доктора, который будет регулярно наблюдать кроху.

• Подготовьте старшего ребенка к вашему отсутствию. Чтобы он легче воспринял появление новорожденного, снова, за несколько дней до предполагаемой даты родов, объясните ему причину вашего скорого отъезда. Ваше отсутствие будет менее

печальным, если с ребенком побудет кто-нибудь из близких, например бабушка. Лучше, если старший ребенок останется у себя дома. Иначе малыш может восприниматься им как захватчик: только он уехал, как другой тут же занял его место. Если для вас появление нового ребенка – волнующее событие, то для вашего малыша это может быть и не так. Поэтому приготовьте ребенку подарок, как бы от новорожденного, это обеспечит ему хорошее отношение старшего брата или сестры.

• Помогите мужу выполнить все необходимые дела за время вашего отсутствия. Наклейте повсюду листочки-шпаргалки с напоминаниями: полить цветы, вынуть почту из ящика, заморозить шампанское к вашему приезду и др.

• Не беспокойтесь, если прошло 40 недель, а роды еще не начались. Всему свое время. Плюс 2 недели от указанного срока – в пределах нормы.

Случаи, когда надо срочно вызывать врача

Высокое давление, которое более характерно для 2-й половины беременности, может быть признаком предэклампсии. Если это состояние не лечить, оно может привести к эклампсии, вызывающей угрозу жизни. Поэтому немедленно вызывайте врача, если у вас возникли:

♦ помутнение зрения;

♦ большая отечность или внезапное отекание рук и лица;

♦ сильные головные боли;

♦ резкий набор веса;

♦ вы страдаете сильными периодическими головными болями или потерей сознания;

♦ не отмечаете шевеления плода в течение 12 часов;

♦ заметили кровянистые выделения из половых путей или у вас отошли воды;

♦ чувствуете регулярные схватки;

♦ «переходили» срок предполагаемых родов.

ВАЖНО!

Прислушивайтесь к своим ощущениям. Будьте внимательной, не пропустите сигналы о том, что роды начались!

Полезные подсказки для будущего папы

Пока молодая мама находится в роддоме, вам нужно подготовить в доме все самое необходимое к тому моменту, когда

она вернется с крохой.

Наведите в доме порядок

• Конечно, хорошо бы сделать генеральную уборку во всей квартире или доме. Если это трудно, то хотя бы в комнате, где будет жить малыш, в родительской спальне, прихожей, кухне и санузле.

• Нужно вытереть пыль со всех поверхностей, пропылесосить ковры, мягкую мебель, вымыть пол.

Подготовьте спальное место для малыша

• Сначала кроватку нужно собрать. После этого все моющиеся части следует вымыть с мыльным раствором. Готовится он так: в 2—3-литровую емкость нужно налить теплой воды (35–40 °С), помылить в воде детское мыло в течение 2–3 минут.

• После этого еще раз протрите все еще раз чистой водой. Съемные детали кроватки, сделанные из материала, а также детское постельное белье нужно постирать в стиральной машине или руками с детским стиральным порошком. Белье должно быть хорошо выполоскано.

• При машинной стирке выберите режим с максимальным количеством полосканий, а при стирке руками нужно поменять воду не меньше 3-х раз. После стирки и сушки белье необходимо проутюжить.

ВАЖНО!

Для обработки кроватки лучше использовать именно мыльный раствор, а не разводить детский стиральный порошок, так как мыльный раствор гораздо легче смывается.

Смените белье в супружеской кровати

• Это важно сделать, так как, возможно, вы будете брать малыша с собой в постель.

Приготовьте еду

• Если планируется праздничное застолье, придется его организовать.

• Имейте в виду, что кормящей маме разрешены не все продукты. Для нее подойдет, например, отварная телятина с гречкой, первое блюдо, кисломолочные продукты.

Займитесь организацией торжественной выписки

• Вам предстоит пригласить гостей, договориться о видео– и фотосъемке, приобрести праздничный букет, накрыть праздничный стол, позаботиться о безопасном транспорте с детским автокреслом.

Новый образ жизни будущей мамы

Полезные приобретения

Дородовой бюстгальтер

Во время беременности у будущей мамы увеличивается не только живот, но и грудь. Она становится больше, тяжелее и чувствительнее. Без должной поддержки это может привести к обвисанию груди, к потере ее формы и появлению растяжек. Избежать этих неприятных проблем вы сможете, если будете носить специально разработанные дородовые бюстгальтеры.

В отличие от обычного дородовой бюстгальтер способен «расти», подстраиваясь под новые пропорции женщины и не теряя при этом своей поддерживающей функции. Бюстгальтер увеличивается по полноте за счет эластичных материалов и особенностей кроя чашечек (например, раскрывающаяся по мере увеличения груди складка или драпировка), а благодаря многопозиционным застежкам – еще и по обхвату.

Обычно на весь срок беременности хватает одного размера дородового бюстгальтера, так как в его конструкции уже заложено физиологическое увеличение на 1–2 размера, что соответствует среднестатическим показателям. Поддерживающих бюстгальтеров у будущей мамы должно быть как минимум 2 (на смену).

В бюстгальтере для беременных предпочтительней чашечки без швов (по крайней мере, с внутренней стороны), чтобы избежать чрезмерного сдавливания кровеносных сосудов и молочных протоков.

Широкие регулируемые бретели уменьшат нагрузку и не будут врезаться в плечи и спину, позволят выбрать наиболее удобное положение. Обратите внимание на то, что для бюстгальтера большого размера необходимы максимально широкие бретели с мягкой прослойкой.

Широкое основание, усиленное плотными поддерживающими вставками по бокам и на спине, особенно актуально для полных женщин.

Застежки с несколькими рядами петель позволят регулировать объем бюстгальтера, который может застегиваться на спине (3–4 положения) или на груди (обычно не больше 2 положений).

Если ваша грудь сильно увеличилась за последние несколько месяцев – вам прекрасно подойдут бюстгальтеры сильной поддержки, в которых поддержка осуществляется по всему объему чашечек. Существуют бюстгальтеры средней поддержки, в которых держит бюст только нижняя половина чашечки. Ни о каких, способных пережать железы и сосуды, косточках и прочих жестких частях в тканях таких бюстгальтеров и речи не идет.

Внутренняя часть – чистый хлопок. Однако спать в них будет неудобно. Для этого есть специальный бюстгальтер. По виду он напоминает короткую маечку-топ. Но это именно бюстгальтер, со всеми присущими ему качествами. В нем, кстати, не только спать, но и спортом можно заниматься. И главное, модель пригодится маме и после родов, во время кормления малыша, поскольку чашечки у нее отстегиваются.

Выбирайте бюстгальтеры с особой отделкой: с широкими, несоскальзывающими лямками, широкими вставками по бокам и на спине, обеспечивающими дополнительную поддержку, с глубоким клином спереди. Дополнительные уровни застежек предусмотрены для дальнейшего их использования по мере роста груди, чтобы не сдавливать диафрагму и облегчать дыхание.

Дородовой бюстгальтер для сна

Будущим мамам рекомендуется носить бюстгальтер и ночью. Только для этого подходит не обычный, а специальный дородовой бюстгальтер для сна.

Как правило, это бесшовные лиф-топы, которые не имеют формованных чашечек и фурнитуры. Ведь застежки, крючки и жесткие швы могут давить и врезаться в тело, когда женщина спит.

Особый крой лиф-топов (широкая, мягко растягивающаяся подгрудная лента, широкие бретели, которые в некоторых моделях перекрещиваются сзади, более плотное «усиленное» плетение нитей по бокам, на спине и под грудью) даже во время отдыха оказывает груди бережную поддержку.

Топы для сна настолько удобны, что многие женщины носят их и в качестве повседневного и до, и после родов (тогда стоит выбрать модель с отстегивающимися чашечками). Есть лиф-топы, сшитые в спортивном стиле. Их вы можете надевать во время занятий спортом.

Шьются топы из материалов, хорошо пропускающих воздух, в составе которых преобладает хлопок (80–85 %), благодаря чему кожа дышит и отдыхает. Небольшие добавки из полиамида, эластана, лайкры делают бюстгальтер эластичным, поэтому он может растягиваться по мере увеличения размера молочных желез.

Возможные недомогания будущей мамы

Заболевания ротовой полости и зубов

Гингивит

Это распространенное заболевание десен, возникающее в результате скопления микробного налета на зубах.

Жалобы:

♦ десны воспаляются, становятся красноватыми и иногда имеют синюшный оттенок;

♦ десны рыхлые, отечные и кровоточат при чистке зубов.

Что следует предпринять:

• Немедленно обратитесь к стоматологу!

• Если вовремя не устранить проблему, нарушается целостность зубодесневого прикрепления и может развиться пародонтит. Тогда зубы становятся подвижными, появляется неприятный запах изо рта, а в наиболее запущенных случаях – и гноетечение из десневых карманов.

Кариес

Заболевание зубов, приводящее к разрушению их твердых тканей. Кариес представляет собой двойную опасность. Во-первых, он может привести к потере зуба.

Во-вторых, это источник инфекции, который не лучшим образом может отразиться на течении беременности и состоянии малыша.

Жалобы:

♦ разрушаются ткани зуба.

Что следует предпринять:

• Обратитесь к стоматологу. Кариес необходимо лечить!

Пародонтит

Это серьезное заболевание, при котором инфекция порожает мягкие ткани и кость, которые поддерживают зуб, что в итоге приводит к его выпадению.

Ранней стадией пародонтита считается гингивит.

Жалобы:

♦ отечные покрасневшие десны;

♦ раздражительность десен при прикосновении;

♦ десна отделяется от зуба, как бы образуя «карман», в

результате чего зубы начинают качаться.

Что следует предпринять:

• Срочно обратитесь к стоматологу, так как без соответствующего лечения пародонтит может привести к потере зуба.

ВАЖНО!

Предупредите врача, что вы беременны. В хороших стоматологических клиниках есть множество обезболивающих средств, среди которых найдется безопасный для будущих мам препарат.

Профилактика заболеваний ротовой полости

• Регулярно посещайте врача-стоматолога. За время беременности в профилактических целях врача следует посетить 4 раза: на 8-й, 18-й, 28-й и 36—38-й неделях.

• Чистите зубы не реже 2 раз в день по 3 минуты. Подберите себе щетку с мягкой щетиной, так как она будет меньше травмировать десны и не вызовет воспаления и кровоточивости. Менять ее нужно каждые 3 месяца. Покупайте щетки только с искусственной щетиной!

• Используйте лечебно-профилактические пасты. Утром желательно чистить зубы кальций– или фторсодержащими пастами, а вечером – пастами с противовоспалительным эффектом. Таким образом вы восполните дефицит этих элементов в слюне, укрепите эмаль зубов и десны. Можно пользоваться специальными пастами для беременных.

• Чистить зубы нужно как можно тщательнее, чтобы удалить с них налет и бактерии, которые вызывают кариес и воспаление.

• Делайте себе массаж десен хотя бы раз в день. Он улучшит кровообращение и обменные процессы в слизистой и укрепит зубы. Для этого поместите на десну противовоспалительный крем, назначенный вам стоматологом, большим и указательным пальцем обхватите десну около зуба и помассируйте ее легкими круговыми движениями по направлению от зуба к деснам в течение нескольких минут.

• Следите за тем, чтобы в ваш организм поступало достаточное количество кальция. Для этого нужно есть творог и кисломолочные продукты, принимать витаминные комплексы для беременных (их подберет для вас ваш акушер-гинеколог).

• Помните о режиме труда и отдыха. Обязательно гуляйте, дышите свежим воздухом.

• Полощите рот после каждого приема пищи. Для этого подойдут зубные эликсиры и ополаскиватели. Они эффективно борются с бактериями, вызывающими воспаление.

• Для укрепления десен приготовьте лечебный сбор. Возьмите в равных частях кору дуба, траву шалфея, эвкалипта, тысячелистника, зверобоя, крапивы, ромашки, цветы календулы. Приготовьте настой: залейте стаканом кипятка столовую ложку сбора. Дайте настояться, а через полчаса процедите. Полощите этим настоем рот несколько раз в день по 10–15 минут.

• Используйте кремы, укрепляющие десны (нужна консультация стоматолога).

Проблемы с ногами

Обязательно обратитесь к врачу, если:

♦ вы испытываете слишком сильные боли, возникает онемение, слабость в больной ноге;

♦ боли сохраняются более 3-х дней;

♦ изменился внешний вид ноги (появились покраснение, синюшность, побледнение, отек);

♦ температура больной конечности ниже или выше, чем температура здоровой;

♦ на больной конечности появились язвы или какие-нибудь образования;

♦ боли сопровождаются изменением общего самочувствия (повышение температуры тела, слабость);

♦ имеются деформации кости или суставов вследствие травмы;

♦ болит и изменен сустав;

♦ боли сочетаются с отеками.

Плоскостопие

• Плоскостопие может возникнуть во время беременности и стать причиной боли в ногах.

• Характер боли зависит от степени плоскостопия. Они могут быть ноющими, периодическими или постоянными. На начальной стадии ноги могут просто чрезмерно уставать после незначительной нагрузки.

Жалобы:

♦ болит стопа и голень.

Что следует предпринимать:

• Правильно выбирайте обувь.

• Не носите обувь на высоком каблуке. Плоская подошва – тоже не лучший выбор. Наиболее удобна обувь на широком каблучке высотой 3–4 см. Вложите в нее стельку-супинатор. Найти такие стельки можно в специализированных ортопедических магазинах или изготовить на заказ. Они поддерживают свод стопы.

ВАЖНО!

Перед покупкой стелек проконсультируйтесь с ортопедом для того, чтобы определить степень плоскостопия и подобрать наилучший вариант.

Отеки

• Излишняя жидкость скапливается почти во всех мягких тканях, но наиболее заметны отеки на ногах и руках.

• Для того чтобы убедиться, что ваши ноги отечны, надавите большим пальцем на область лодыжки по передней поверхности. Если после надавливания осталось углубление, значит, отек есть, и он может быть причиной болей в ногах.

Жалобы:

♦ резинка носков врезается в ноги или обувь надевается туго;

♦ кольцо с трудом надевается или снимается с пальца;

♦ у вас появились мешки под глазами;

♦ даже при незначительных отеках вы можете ощущать постоянную усталость, тяжесть в ногах и умеренные боли распирающего характера;

♦ в конце дня, особенно в жару, вы замечаете, что ваши лодыжки и стопы немного опухли;

♦ по утрам вы замечаете, что пальцы опухли и плохо гнутся.

Что следует предпринять:

• Небольшая отечность нормальна, так как организм задерживает больше воды. Вам не стоит беспокоиться по этому поводу. Если же отечность сильная, обратитесь к акушеру-гинекологу!

• Важно наладить правильный режим дня. Спать ночью нужно не менее 9—10 часов. Также рекомендуется увеличить и пребывание на свежем воздухе. Носите удобную обувь на невысоком каблуке. Не стойте и не сидите подолгу в одной и той же позе. В течение дня находите время для прогулки.

• Отеки можно уменьшить с помощью прохладных или теплых

ножных ванн с розовым и апельсиновым маслами. Добавьте по 2 капли каждого в таз с водой и подержите в нем ноги.

• Отдыхайте, положив ноги повыше: на подушку или валик.

• Старайтесь лежать на боку в течение часа раз или два в день. Это нормализует кровообращение и уменьшает отеки, появляющиеся в течение дня.

• Лежа на спине с приподнятыми ногами, повращайте ваши ступни по кругу во внешнюю сторону. Повторите такие вращения 5 раз.

• Пейте чистую воду, клюквенный и брусничный морс. Исключите из своего питания сладкие и соленые напитки. Отеки возникают от содержания солей натрия в пище. Эти соли удерживают воду в тканях.

• «Враги»: молоко и молочные продукты, помидоры и томатный сок, семечки, орехи, соль (можно есть не более 3–5 г в сутки – это 1 чайная ложка без верха). Лучше готовить пищу без соли, подсаливая ее перед едой.

• «Друзья»: кисломолочные продукты, овощи.

• Полезно раз в неделю проводить разгрузочные дни – яблочный, творожный, кефирный.

• Помимо диеты, могут помочь травы: лист брусники, лист толокнянки, медвежьи ушки, почечный чай. Эти средства обладают слабым мочегонным действием.

• Дополнением к травяным чаям могут стать растительные лекарственные препараты: канефрон, цистон, фитолизин.

• Для того чтобы улучшить кровоснабжение тканей, применяют препараты, снимающие спазмы сосудов и гладких мышц, например магне B_6, но-шпу.

• Важное значение при отеках имеет укрепление сосудистой стенки. Это не дает жидкости просочиться из сосудов в ткани и, соответственно, препятствует образованию отеков. С этой целью назначают витамин Е и липоевую кислоту.

• Если у беременной женщины нормальное артериальное давление и отсутствует белок в моче, то лечение можно проводить в условиях женской консультации. Во время лечения необходимо вести учет выпитой за сутки жидкости и выделенной за это время мочи, контролировать массу тела.

ВАЖНО!

Обязательно проконсультируйтесь с врачом! Самолечение недопустимо.

Судороги

Часто случаются ночью на поздних сроках беременности, когда будущая мама лежит на спине, вытянув ноги.

Жалобы:

♦ болезненные сокращения мышц в икрах и стопах.

Что следует предпринять:

• Обязательно расскажите о судорогах своему врачу.

• Ваш рацион должен быть сбалансирован (см. Питание в III триместре). Чтобы восполнить недостаток необходимых микроэлементов, ешьте молочные продукты (особенно сыр, содержание кальция в котором очень велико), курагу и шоколад (но не более 2-х кусочков в день). С судорогами поможет справиться витамин В, который содержится в бананах, лесных орехах, кунжуте.

• Причиной электролитных нарушений в организме может стать обезвоживание. Поэтому важно восполнять потерянную влагу, особенно в жару, когда усиливается потоотделение. Пейте чистую воду, зеленый чай, соки, травяные отвары.

• Сосуды тоже могут играть роль в развитии судорог. С увеличением срока вашей беременности матка также растет и все сильнее и сильнее давит на сосуды малого таза. Поэтому врачи рекомендуют на поздних сроках беременности спать на левом боку, чтобы не сдавливать нижнюю полую вену.

• Имейте в виду, что тесное белье или неудобный комбинезон провоцируют появление судорог. Поэтому приобретайте вещи из натуральных тканей. Носите свободную одежду. Выбирайте устойчивую обувь с невысоким устойчивым каблуком (3–5 см), особенно если у вас плоскостопие.

• Иногда причиной судорог может стать холод. Одевайтесь по погоде. Если вы все-таки замерзли, зайдите в ближайшее кафе, согрейтесь, выпейте горячего чая.

• Утром, не вставая с постели, сделайте несколько упражнений. Помассируйте ножки в направлении от стопы к паху, повращайте стопами, потяните пальцы на себя и от себя. Если есть необходимость, забинтуйте ноги эластичным бинтом или наденьте специальные чулки.

• В течение дня полезно делать такие специальные гимнастические упражнения:

♦ покатайте подошвами мяч в виде ежика – его иголочки замечательно массируют ступни;

♦ сгибайте и разгибайте стопы, вращайте ими, поднимайтесь и опускайтесь на пальчиках, держась за опору.

• Возвращаясь домой, переодевайтесь в свободную одежду. Чтобы снять усталость, приготовьте прохладную ванночку для ног. В воду добавьте морскую соль, сок лимона, отвар мяты.

Помассируйте стопы струей воды снизу вверх: от пальчиков к коленям. После процедуры тщательно вытрите ноги и нанесите на кожу крем для «усталых» или «тяжелых» ног (они есть в каждой косметической линии для беременных). Приятные ощущения дает крем с охлаждающим эффектом. Помассируйте ноги в направлении от пальцев к пяточке, затем икры и мышцы бедра.

• На ночь кладите ноги на большую подушку и старайтесь не напрягать стопы. Если по ночам у вас мерзнут ноги, то ложитесь в постель в хлопчатобумажных носках со слабой резинкой.

Помощь при судороге:

• Преодолейте инстинктивное желание двигаться. Переждите боль, попытайтесь расслабиться и поработать мышцей.

• Если судорога охватила ***стопу,*** растяните пальцы ног, как бы приподнимая их, постарайтесь максимально притянуть стопу к передней поверхности голени. Не поджимайте пальцы и не вставайте на цыпочки.

• Для того чтобы снять судорогу, которая возникла в области голени, встаньте и перенесите вес тела на ногу, сведенную судорогой. Колено держите прямо, пятку прижимайте к полу, постепенно выпрямляйте ногу, чтобы растянуть мышцы голени. Можно обхватить голень посередине таким образом, чтобы большие пальцы находились сзади. Энергично массируйте икроножную мышцу, увеличивая давление. На заднюю поверхность голени можно поставить горчичник. После судороги несильная боль может сохраняться в течение какого-то времени. Потерпите. Постепенно все пройдет. При очень сильной судороге вам понадобится чья-нибудь помощь. В такой ситуации помогает тепло.

• Если судороги беспокоят вас несколько раз в течение дня, можно 2–3 раза в день выполнять такой массаж: указательным пальцем руки отыщите точку по центру между носом и верхней губой и нажимайте на нее в течение минуты.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение – это изменение вены на всем ее протяжении или участке (расширение и удлинение), которое сопровождается нарушением функции оттока крови от органов, мышц к сердцу с последующим развитием необратимых изменений в венозной стенке.

Жалобы:

♦ вены на икрах и бедрах становятся болезненными и опухают;

♦ появляются тянущие и ноющие боли в ногах, быстрая утомляемость при ходьбе, отеки.

ВАЖНО!

Если у вас выраженная варикозная болезнь и развились осложнения, например, тромбофлебит (воспаление стенок вен и образование тромбов), то вам необходима консультация сосудистого хирурга или флеболога (специалиста по венам).

Что следует предпринять:

• При легкой степени нарушений проводится массаж ног, занятия лечебной физкультурой, а также назначаются специальные препараты – венотоники.

• Носите легкую одежду, которая не сковывает движения.

• Почаще отдыхайте лежа на спине, положив ноги на возвышение.

• В последние месяцы беременности ложитесь на бок, а не на спину. Таким образом, вы будете стимулировать кровообращение в ногах.

• Не сидите долго. Устраивайте частые короткие разминки. Они будут способствовать восстановлению нормального кровообращения и отливу крови от ног. Например, делайте мягкие вращательные движения в голеностопном суставе, которые улучшают циркуляцию крови.

• Если вены заметно выступают, поможет гераниевое масло. Оно должно быть сильно разбавлено! Добавьте 4 капли на столовую ложку масла-основы для массажа и легкими движениями промассируйте ногу снизу вверх. Сами вены массировать нельзя!

• Каждый день ешьте салаты из свежих овощей и листовой зелени. Они содержат витамин С и другие полезные вещества, которые укрепляют вены и артерии.

• Врач может прописать вам мазь для ног.

• Рекомендуется использование специального компрессионного трикотажа (чулки или колготки) ежедневно на протяжении беременности, в родах и послеродовом периоде.

• Компрессионный трикотаж считается одним из лучших методов лечения и предупреждения варикоза нижних конечностей. Компрессионный чулок устроен таким образом, что обеспечивает нужное распределение давления на вену, не давая ей расширяться и переполняться кровью. Компрессионный трикотаж нужно надевать утром, не опуская ноги с постели или после того, как вы полежали в течение 7—10 минут с приподнятыми ногами. Имейте в виду, что изделие подбирается по размеру строго по индивидуальным меркам. Класс компрессии определяет доктор.

ВАЖНО!

Хороший компрессионный трикотаж продается только в специализированных магазинах. Простые колготки с утягивающим эффектом для профилактики и лечения варикоза не подходят.

Затрудненное дыхание (одышка)

ВАЖНО!

В последние недели беременности ваш уже большой малыш давит на диафрагму, поэтому становится трудно дышать. Также одышка может быть вызвана анемией.

Облегчение наступает примерно за месяц до родов, когда голова ребенка опускается ко входу в таз.

Жалобы:

♦ одышка в момент физического напряжения и даже когда вы разговариваете.

Что следует предпринять:

• Делайте дыхательные упражнения. Сядьте на пол поудобнее, ноги скрестите между собой, положите руки на живот и сосредоточьтесь на вдохе-выдохе. Дышите медленно и равномерно.

• Ваше дыхание стало более поверхностным, поэтому вы стали более уязвимы для респираторных заболеваний. Ешьте больше овощей и фруктов, содержащих витамин С (он содержится в брокколи и брюссельской капусте, болгарском перце, цитрусовых). Чаще включайте в свое меню морскую рыбу. Она богата особыми кислотами, которые обладают противовоспалительным действием.

• Отдыхайте как можно больше.

• Почувствовав одышку, присядьте на стул или на корточки.

• Ночью подкладывайте под голову еще одну подушку.

ВАЖНО!

Если одышка сильная, – обратитесь к врачу.

Боль в промежности

ВАЖНО!

Ваш организм заранее готовится к тому, чтобы роды прошли нормально. Поэтому костные соединения в области таза делаются более гибкими. Это замечательно, однако может стать причиной боли в области промежности и нижней части спины. Кроме того, на кости таза давит матка.

Жалобы:

♦ боль в области промежности и нижней части спины.

Что следует предпринять:

• Пейте травяной чай (из ромашки или мяты), который помогает снять напряжение.

• Когда вы встаете с кровати или выходите из машины, старайтесь держать колени ближе друг к другу, чтобы не допускать растяжения суставов.

• В некоторых случаях могут понадобиться болеутоляющие свечи. Принимать их можно только по назначению врача!

Повышенное давление (гипертензия)

Оптимальным принято считать уровень артериального давления не выше 120/80 мм рт. ст. Нормальным уровнем для женщин молодого и среднего возраста является значение не выше 130/85 мм рт. ст. Давление при беременности не должно превышать 140/90 мм рт. ст. Если оно выше, тогда его можно назвать высоким.

Давление измеряют сидя, лежа, а иногда и стоя (у диабетиков).

Опасность повышенного давления для будущего ребенка:

• Повышение давления у будущей мамы может быть признаком различных патологических состояний. Первое, чего опасаются врачи в этом случае, – гестоз.

• Повышенное напряжение в артериальном русле мамы неизбежно приводит к таким же изменениям в сосудах плаценты и малыша. В результате этого происходит снижение кровообращения в системе «мать—плацента—плод». Из-за

недостаточного поступления кислорода и питательных веществ может начаться задержка внутриутробного развития малыша. Вероятны даже угроза прерывания беременности или преждевременные роды.

• Значительное и стойкое повышение артериального давления будущей мамы может стать и причиной преждевременной отслойки плаценты. А ведь плацента для ребеночка, пока он еще не родился, – главный источник жизни. Именно от плаценты зависит вся внутриутробная жизнедеятельность малыша, ведь через нее он дышит, питается и даже связывается с миром.

Жалобы:

♦ беспричинные головокружения;

♦ головные боли;

♦ общее ухудшение самочувствия;

♦ тошнота;

♦ рвота;

♦ шум в ушах;

♦ появление красных пятен или общее покраснение кожи лица и груди;

♦ мелькание «мушек» перед глазами.

Что следует предпринять:

• Необходимо дважды в день контролировать уровень артериального давления крови. Если у вас хотя бы раз за беременность отмечалось повышение артериального давления на приеме у врача, приобретите в аптеке аппарат для измерения давления – тонометр.

• Для того чтобы снизить давление, вам необходимо вести здоровый образ жизни. Обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе, полноценный сон не менее 8 часов. Пользу также принесут умеренные физические упражнения, аутотренинг, медитация. Что касается диеты, то необходимо уменьшить количество соли, жиров и углеводов и увеличить количество белка и углеводов. Если у вас отеки – посоветуйтесь с врачом. Возможно, придется сократить количество выпиваемой жидкости.

• Хорошо помогает настой из листьев брусники, цветков василька синего и почек березы. Смешайте по 3 ст. ложки каждой составляющей, заварите 1 ст. ложку сбора в 200 мл крутого кипятка. Выдержите на медленном огне 5—10 минут, охладите, отфильтруйте и доведите до первоначального объема кипяченой водой. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за час до еды.

При повышенном давлении вам также могут помочь корень валерианы, трава пустырника и листья мяты перечной. Настои из них принимайте по 100 мл 3 раза в день до еды.

ВАЖНО!

Перед тем как начать лечение травами, посоветуйтесь с аллергологом или терапевтом. *Хвощ полевой, плоды можжевельника, медвежьи ушки* могут вызвать раздражение ткани почек и поднять давление.

Противопоказаны:

♦ физические, эмоциональные нагрузки;

♦ интенсивная работа, особенно связанная с передвижениями или некомфортной обстановкой в офисе;

♦ переизбыток общения с клиентами;

♦ курение;

♦ кофе, крепкий чай.

ВАЖНО!

Если у вас повышенное давление, необходимо, чтобы вашу беременность наблюдали 2 врача – акушер-гинеколог и терапевт или кардиолог.

Если в результате посещения врача подтверждается диагноз «артериальная гипертензия беременных» (повышение артериального давления) или «гестоз», то проводится комплексное лечение, которое направлено на стойкое снижение артериального давления до нормы и на борьбу с отеками, неизбежно сопровождающими эту патологию.

Скорее всего, вам потребуется госпитализация в отделение патологии беременных родильного дома. Там же вам должны составить индивидуальный план родов с учетом гипертензии. Возможно, что в процессе родов вам понадобится эпидуральная анастезия (ее используют для искусственного поддержания оптимального уровня АД). Ближе к предполагаемому сроку родов вам, вероятно, предложат повторную госпитализацию для коррекции давления перед родами.

Бессонница

Во сне происходит восстановление организма, внутренние органы получают больше питания, и малыш чувствует себя комфортно в животике у мамы.

ВАЖНО!

Выясните причины своей бессонницы и попробуйте найти пути разрешения проблемы. Из предложенных рекомендаций выберите то, что подходит именно вам.

Что следует предпринять:

• Мешать вам хорошо выспаться ночью могут частые позывы к мочеиспусканию.

К вечеру постепенно снижайте количество употребляемой

жидкости. Не пейте много перед сном. Вполне достаточно стакана теплого молока с медом или чашки ромашкового чая. В молоке содержится триптофан, который по праву считается мягким природным снотворным. Ромашка также хорошо расслабляет и успокаивает.

• Попробуйте перед сном полакомиться сухофруктами. Это дает ощущение сытости, но не наполняет мочевой пузырь жидкостью. Кроме того, ситуацию могут улучшить специальные компрессионные колготки. Это не только поможет сохранить красоту ваших ног, так как компрессионный трикотаж способствует здоровью вен, но и снизить частоту ночных посещений туалета. Дело в том, что в силу гормональных изменений в суставах беременных накапливается жидкость, которая ночью выводится из организма. Почки в лежачем положении функционируют лучше. А компрессионные колготки препятствуют дневному накоплению жидкости в суставах.

• Можно перед сном съесть немного вареной индейки. Мясо этой птицы также богато нужным вам сейчас триптофаном.

• Откажитесь от черного чая и кофе, тяжелой пищи незадолго до сна. Иначе переполненный желудок будет мешать вам уснуть.

• Ведите активный образ жизни. Крепче всего спит организм, который устал физически.

• Отвыкайте от привычки просто валяться в постели, лежа на кровати читать, смотреть телевизор. Ваш организм должен привыкнуть к тому, что кровать – это место только для сна.

• Избегайте перенапряжения. Накопившаяся усталость нередко мешает расслабиться и заснуть.

• Если вы привыкли спать днем, попробуйте на несколько дней отказаться от этой привычки или хотя бы сократить время дневного сна. Возможно, при изменении режима ночной сон восстановится.

• Не назначайте на вечер дел, которые требуют больших физических и интеллектуальных усилий.

• Избегайте эмоционального напряжения и стрессовых ситуаций вечером. Не устраивайте неприятных разговоров и бурных объяснений. Не смотрите страшные фильмы и передачи.

• Перед сном почитайте «легкую» приятную книгу, послушайте музыку.

• Укладывайте спать малыша в животике. Объясняйте ему, что сейчас на улице ночь, и ему и маме пора отдыхать.

• Если вы вечером ощущаете слабость, дурноту, у вас учащается сердцебиение, вероятно, причина вашей бессонницы – гипогликемия (низкий уровень сахара в крови). Тогда вам может помочь сладкий чай, сок или просто кусочек сахара.

ВАЖНО!

Обязательно расскажите об этом недомогании врачу!

• Перед сном нанесите на кожу специальный лосьон от растяжек. Благодаря ему вы сможете избежать неприятных ощущений.

• Попросите мужа или кого-нибудь из близких сделать вам перед сном расслабляющий массаж. Вы успокоитесь, пройдет боль в спине и пояснице. А массирование стоп и голеностопных суставов поможет избежать судорог.

• Хорошенько проветрите помещение и позаботьтесь о том, чтобы в комнате было комфортно – не жарко, но и не холодно.

• Выбирайте ночную одежду (рубашку, пижаму) только из натуральных материалов, не стесняющую ваших движений и дыхания.

• Устройтесь поудобнее. Выясните, что подходит именно вам – пуховая перина или рельефный матрас или же вам удобнее засыпать на жесткой поверхности.

• Принесите в постель несколько подушек, чтобы устроиться поудобнее. Маленькая подушка-думочка позволит равномерно распределить вес тела во время сна. Подушку можно пристроить между коленей или положить под поясницу, когда вы лежите на боку. Иногда помогает большая подушка, которая поддерживает плечи в слегка приподнятом положении.

• Ищите удобную позу, в которой вы могли бы расслабиться.

В последний триместр беременности врачи не рекомендуют спать на спине, так как под тяжестью матки может пережиматься нижняя полая вена, которая проходит вдоль позвоночника. Из-за этого вы рискуете потерять сознание, а у ребенка может начаться кислородное голодание. Поэтому в это время будущей маме лучше спать на боку. Попробуйте такую позу: лягте на бок и положите подушку под бедро. Если вы будете спать на правом боку, уменьшится нагрузка на сердце, на левом – улучшится кровоснабжение в плаценте.

• Если вам не удалось заснуть в течение получаса, встаньте и выйдете в другую комнату, полистайте журнал или почитайте книгу, которая настроит вас на сон. Можете послушать успокаивающую музыку. Отправляйтесь в постель только тогда, когда почувствуете сильное желание спать.

• Если ваш муж спит беспокойно и мешает вам, договоритесь о том, чтобы какое-то время спать раздельно.

• Чтобы хорошо спать, примите теплый душ.

• Чтобы легче заснуть, нанесите на край наволочки 2 капли розового или лавандового масла – но делать это можно только с согласия врача.

• При бессоннице полезна специальная мануальная терапия и грамотный массаж, который расслабит мышцы и ткани, нормализует кровообращение и успокоит.

• С помощью специалиста – остеопата можно избавиться от болей в суставах и спине.

• Чем ближе дата родов, тем тревожнее и поверхностнее становится сон. Многие будущие мамочки испытывают страх перед родами, опасения за здоровье малыша, необъяснимую тревогу… Все это не способствует крепкому сну. Хотя беспокойство вполне оправдано, не давайте ему перерасти в панику. Положите на тумбочку рядом с кроватью блокнотик и карандаш. Записывайте свои сны. Эмоции и страхи, облаченные в словесную форму, часто теряют свою силу. С тревогами лучше всего не бороться в одиночку. Вы можете обратиться за помощью к позитивно настроенным подругам, которые благополучно выносили и родили своих детишек, к маме или свекрови. Полезны будут и курсы для беременных, где можно пообщаться с другими будущими мамами и обсудить волнующие вас проблемы, а психологи и акушерки дадут вам квалифицированный совет и успокоят.

• Если у вас нет медицинских противопоказаний, вы чувствуете желание и знаете, что обычно после секса вас клонит ко сну, то это лучшее, что можно придумать.

• Постарайтесь выкинуть из головы все, что вас беспокоило. Не думайте о том, что не сможете заснуть.

ВАЖНО!

Если, несмотря на все ваши усилия, вы не можете избавиться от бессонницы, посоветуйтесь с врачом. Ведь вам сейчас, как никогда, необходим полноценный отдых!

Депрессия

Жалобы:

♦ упадок сил;

♦ угнетенное состояние;

♦ тяжесть в голове;

♦ тошнота по утрам, хотя, судя по срокам беременности, ее уже не должно быть;

♦ тянущие боли в спине и пояснице;

♦ стеснение в груди;

♦ потеря аппетита.

Что следует предпринять:

• Уделите внимание восстановлению аппетита, так как это

очень важно и для вашего малыша. Дело в том, что нехватка витаминов группы В, в частности витамина B_1, очень отрицательно отражается именно на состоянии нервной системы и может сама по себе вызвать тоскливое настроение.

• Обновите посуду. В яркой посуде теплых тонов (красного, желтого, оранжевого, вишневого) еда и напитки кажутся более вкусными, чем когда они находятся на тарелке или в стакане холодных тонов (зеленого, синего).

• Пересмотрите меню. Повышают аппетит грибные супы и соусы, а также уха. Если вы 2 раза в неделю будете есть закуску из семги или бутербродик с икрой, то это значительно повысит ваш аппетит и настроение.

• Магний способен улучшить настроение. Полезно включать в рацион будущей мамы натуральные источники этого элемента: зерновой хлеб, цельные крупы, миндаль, инжир, орехи, темно-зеленые овощи, бананы, арбузы.

• Поднимает настроение масло апельсина, эвкалипта, грейпфрута. Эти аромамасла можно использовать после 16 недель беременности.

Синдром сдавливания нижней полой вены

Нижняя полая вена – это крупный сосуд, который проходит вдоль позвоночника и собирает венозную кровь из нижней половины тела. Когда женщина лежит на спине, то нижняя полая вена может быть сдавлена маткой, в результате чего уменьшается приток крови к правым отделам сердца, снижается насыщение крови кислородом и артериальное давление.

Жалобы:

♦ если беременная женщина лежит на спине, то она может почувствовать головокружение, слабость, дискомфорт и чувство нехватки воздуха.

Что следует предпринять:

• После 25 недель беременности спите на боку.

Учащение мочеиспускания

Накануне родов снова заметны учащения мочеиспускания. Головка плода, опускающаяся в малый таз, давит на мочевой пузырь, вызывая частые позывы к мочеиспусканию. (Также см. **I триместр. Учащение мочеиспускания.)**

Жалобы:

♦ недержание мочи при беге или при чихании, кашле и смехе.

Что следует предпринять:

• Чаще ходите в туалет.

• Не допускайте запоров.

• Регулярно делайте упражнение, укрепляющее тазовое дно: лежа на спине, согните колени, упираясь стопами в пол. Слегка напрягитесь, как бы удерживая мочеиспускание. Теперь представьте, будто вы что-то втягиваете в себя, и продолжайте ритмично это делать: напряжение – пауза, большее напряжение – пауза, максимум напряжения – остановка. Повторите 10 раз.

Выполняйте это простое упражнение почаще, не менее 3–4 раз в день. Его можно делать в любое время лежа, сидя или стоя – занимаясь глажкой или готовкой, перед телевизором, при половом акте… Оно пригодится вам и во втором периоде родов, поскольку, умея расслабить мышцы тазового дна, вы сможете облегчить прохождение плода между костями таза и уменьшите риск разрывов.

Питание

• В III триместре соблюдайте 5-разовый режим питания. В последние 1–2 месяца беременности желательно перейти на 6-разовое питание небольшими порциями.

• В это время сделайте основной упор на овощи, фрукты, орехи, салаты, зелень, цельнозерновые продукты, сухофрукты.

• Вместо привычного кофе и чая пейте молоко и кисломолочные напитки: йогурт и кефир.

• Почти исключите из рациона мясо и мясные продукты, яйца, белый хлеб. За 3 недели до родов полностью исключите молочные и молочнокислые продукты как источники кальция, а также продукты животного происхождения *(мясо, рыбу, птицу, яйца),* переходя на овощи, фрукты, цельнозерновые каши.

• До минимума сократите употребление поваренной соли. В последние 2 месяца беременности ее суточное количество не должно превышать 5 г, так как она вызывает усиление жажды, а излишнее питье может привести к застою жидкости в организме.

• Не употребляйте более 1 л жидкости в сутки.

• Если у вас появились отеки, включите в свой рацион продукты, обладающие мочегонным действием: отвар шиповника, разбавленный свекольный сок, сок ежевики, инжир, грецкие

орехи, черноплодную рябину.

ВАЖНО!

У женщин, следующих этим рекомендациям, вес ребенка к родам составляет 3–3,4 кг (идеальный вес для новорожденного), диаметр головки не более 35 см, а сами роды проходят значительно легче и с минимальными повреждениями.

• Особенно важно, чтобы в пищевом рационе будущей мамы было достаточно железа, фолиевой кислоты и кальция.

• Следите за качеством продуктов. Между основными приемами пищи полезно есть сырые овощи, фрукты, пить свежевыжатые соки. Если завтрак был легким, в 11 часов съешьте творог со сметаной или салат из фруктов, а на полдник – биокефир с зерновым хлебом.

Питание накануне родов

• За пару недель до родов, когда вероятность отеков наиболее велика, пить нужно всего 700–800 мл в сутки.

• Накануне родов следует полностью отказаться от цитрусовых, шоколада, меда – всего того, что может вызвать аллергию.

Интимные отношения

• Интенсивность половой жизни у большинства супружеских пар не очень велика. Но не огорчайтесь. Это – временно. Вы все равно можете найти способы доставить друг другу удовольствие. Дарите друг другу столько внимания и ласки, чтобы они компенсировали становящиеся более редкими сексуальные контакты.

• Животик уже довольно сильно подрос, поэтому теперь для вас приемлемы не все позиции:

♦ Не используйте такие позиции, где женщина лежит на спине, так как в этом случае возможно развитие синдрома сдавливания нижней полой вены (поскольку эта самая вена принимает на себя вес не только матки с плодом, но и супруга).

♦ Коленно-локтевое положение также не совсем комфортно из-за нагрузки на поясницу. Положение «женщина сверху» требует значительных физических усилий, что не всегда возможно на этом сроке беременности.

♦ Остается – положение на боку (лицом или спиной к партнеру).

• Еще одна проблема – повышенная ранимость шейки матки. Разрыхленная слизистая легко ссаживается во время фрикций (движений полового члена), а богатое кровоснабжение матки способствует появлению скудных кровянистых выделений после полового акта.

ВАЖНО!

В таком случае нужно как можно скорее показаться врачу, и если причина «кровомазания» заключается в легком травмировании поверхности маточной шейки, то все в порядке.

• Оба супруга начинают больше думать о предстоящих изменениях в жизни, о новой статье расхода в семейном бюджете, об организации помощи со стороны бабушек и дедушек и т. д. За всеми этими переживаниями и делами сексуальные потребности могут отойти на задний план.

• ***Ограничения сексуальных отношений требуются в следующих случаях:***

♦ если существует реальная угроза прерывания беременности;

♦ предлежание плаценты;

♦ многоплодная беременность.

• При воспалительном характере мазков из женских половых путей или при не очень хороших результатах исследования микробной флоры в половых путях мужчинам рекомендуется использование презерватива в последние 1–1,5 месяца перед родами. Это делается для снижения риска инфицирования плода.

ВАЖНО!

На любом сроке беременности требуется консультация специалиста, если женщина испытывает болевые ощущения после близости или у нее появляется кровотечение из половых путей.

• Еще несколько лет назад врачи вводили категорический запрет на занятия сексом за 6 недель до родов. Сегодня же медики считают, что даже в самом конце беременности секс безвреден, если, конечно, беременность «крепкая» и протекает без угрожающих состояний.

• Если ребенок еще не готов к рождению, то сокращения матки во время оргазма не станут причиной начала родовой деятельности. Зато в том случае, когда предполагаемая дата родов, определенная гинекологом, осталась позади, а малыш не торопится, то именно оргазм может оказаться тем самым последним необходимым толчком. Кроме того, в сперме содержится гормон простагландин, стимулирующий сокращение мышц матки. Так что если околоплодные воды еще не отошли,

можно смело заниматься сексом, если вы этого хотите. Дело в том, что причиной воздержания от половых отношений в дни, предшествующие родам, могут стать изменения, которые происходят в организме женщины перед родами (усталость, одышка, изжога, сонливость). Если же вы чувствуете себя нормально, то секс доставит вам радость. Многие женщины на последних неделях беременности испытывают сильное сексуальное влечение. Это связано с выработкой большего, чем обычно, количества женских половых гормонов и с желанием почувствовать близость и тепло партнера.

ВАЖНО!

Все-таки посоветуйтесь со своим врачом о возможности продолжать интимные отношения незадолго до родов.

• Случаи, когда нельзя заниматься сексом перед родами:

♦ если прошлые беременности сопровождались угрозой выкидыша или преждевременных родов, то в сроки, когда возникали проблемы, стоит воздержаться от половой жизни;

♦ на протяжении всей беременности и особенно в первые 3 и последние 2 месяца нужно воздерживаться от секса в дни, которые раньше были «критическими»;

♦ хронические заболевания;

♦ преждевременные схватки;

♦ преждевременное раскрытие шейки матки;

♦ многоплодная беременность;

♦ разрыв плодного пузыря;

♦ подтекание околоплодной жидкости или ее излитие;

♦ предлежание плаценты;

♦ инфекционные заболевания.

• Некоторые древние народы использовали сексуальную близость для того, чтобы роды прошли быстрее, легче и безболезненнее. В принципе они действовали верно, хотя и не знали о гормонах эндорфинах и об их обезболивающем эффекте!

ВАЖНО!

Собственно сексуальный контакт хорош тогда, когда схватки еще только начинаются, не являются болезненными и не беспокоят будущую маму. В первый же и последующие периоды родов лучше не заниматься конкретно сексом. Приятные ощущения, которые приведут к выплеску эндорфинов (гормонов удовольствия), могут подарить касания, массаж, объятия и просто присутствие рядом любимого человека.

Аутотренинг для будущего малыша и его мамы

Сеансы расслабления очень полезны для будущего малыша и его мамы.

Занимайтесь по полчаса хотя бы раз в неделю. Для аутотренинга подойдет легкая классическая музыка, звуки природы.

Перед занятием проветрите комнату, прилягьте на диван. Устройтесь поудобнее. Можете укрыться пледом, чтобы было теплее и уютнее. Расслабьтесь.

Закройте глаза, положите руки на живот, дышите медленно, глубоко, ровно, полной грудью. Только не засыпайте.

Слушая музыку, представьте, как вы идете по мягкой изумрудной травке в лесу, а ваш слух ласкают нежные трели птиц. Рассмотрите их пестрые перышки, изящные лапки.

Когда закончится запись, не спешите вскакивать на ноги. Полежите еще немного. То чувство гармонии и блаженства, которое разливается по всему вашему телу, ощущаете не только вы, но и ваш ребенок.

Подготовка к родам

Снижаем риск разрывов во время родов

Когда во время родов начинает появляться головка ребенка, ткани промежности испытывают максимальное напряжение. Если они недостаточно эластичны, то возможны разрывы.

Чтобы снизить риск такой ситуации, в последние месяцы перед родами регулярно втирайте в промежность масло. Это могут быть ароматические смеси, специально составленные профессиональными ароматерапевтами, или просто оливковое масло.

Согласно исследованиям общая частота травм промежности у женщин, которые втирали масло, была ненамного ниже, но при этом гораздо реже случались серьезные, глубокие разрывы.

Как готовить грудь к будущему кормлению малыша

• Наверное, время от времени вы замечаете на сосках капельки молозива. Это значит, что пришло время начинать подготовку к будущему кормлению вашего ребенка. Делать это нужно так:

♦ ежедневно принимайте воздушные ванны;

♦ обмывайте грудь прохладной водой;

♦ обтирайте соски грубым полотенцем;

♦ полезно положить в бюстгальтер грубую по фактуре ткань;

♦ делайте упражнение для грудных мышц, чтобы подготовить грудь к кормлению и сохранить ее в хорошей форме: вытяните руки перед собой, согните их в локтях, сложите ладонь к ладони и надавливайте одной рукой на другую по 5 секунд. Делайте это упражнение сначала 5 раз и постепенно доведите до 20–30 в день;

♦ если у вас плоское строение сосков, начинайте понемногу их вытягивать. Вытягивайте сосок и покручивайте его вправо-влево. Таким образом вы постепенно добьетесь того, что сосок обретет удобную для ребенка вытянутую форму. Кроме того, соски после такого упражнения станут менее чувствительными к прикосновениям. Вы это оцените, когда будете кормить своего малыша. Польза состоит еще и в том, что соски после вытягивания будут не столь ранимы, а это значит, что вероятность образования трещин уменьшится;

♦ делайте легкий массаж груди: налейте на ладони миндальное масло или масло с витамином Е и массируйте по часовой стрелке вокруг всей груди, поглаживая ее от «периферии» к соску, нежно и равномерно. Сосок помассируйте пальцами, собранными в горсть. Будьте осторожны и не надавливайте слишком сильно.

• Важно также заботиться о чистоте груди. Несколько раз в день обмывайте ее теплой водой с детским мылом. Не трите грудь слишком сильно. Под бюстгальтер – на сосок – подкладывайте мягкие хлопчатобумажные салфетки. Они будут впитывать секрет желез и предохранять одежду от загрязнения. Иногда в период отделения молозива соски затвердевают. В таком случае их нужно регулярно смазывать ланолином или какой-нибудь мазью, которую порекомендует доктор.

ВАЖНО!

Если на сосках появятся трещины, немедленно сообщите об этом своему врачу.

Настраиваемся на успешные роды

Вы знаете, что мысли материальны и все, о чем мы думаем, сбывается. Поэтому давайте создавать радостный, свободный от стереотипов общественного мнения и негативного опыта отдельных людей образ рождения вашего чудесного ребенка.

• Роды – это прежде всего встреча с НИМ, долгожданным. Рассматривайте процесс родов не с точки зрения «мне больно», но и как «РЕБЕНОК старается вместе со мной». Тогда роды для вас станут совместной работой. Такое представление может помочь совершенно изменить отношение к боли. Думайте о том, что

каждая болезненная схватка – не только мучительная судорога, но и нечто очень ценное: с очередной схваткой еще не рожденный ребенок совершает новый шаг навстречу вам, своей матери. Попробуйте сконцентрироваться не на своих болевых ощущениях, а на мыслях о своем малыше. Ему сейчас тоже трудно.

• Отнеситесь к боли не как к неизбежному испытанию, а как к хорошему советчику. Именно она подскажет вам, что необходимо расслабиться или активнее двигаться, чтобы помочь телу выполнить эту нелегкую работу – раскрыться и выпустить ребенка.

• Верьте в свои силы, и все будет хорошо.

• Слушая рассказы о родах, помните о правилах психологической безопасности. Конечно, информация, полученная из первых уст, интересна, но эмоциональная чувствительность беременной такова, что «красочные истории», в которых много физиологических подробностей, могут напугать или расстроить будущую маму. Люди, рассказывая о своих тяжелых переживаниях, получают возможность освободиться от них. Говорите себе: ***«У меня все будет иначе, все пройдет хорошо»,*** и никому не давайте запугать вас. Жизненный опыт индивидуален, течение родов определяется большим количеством факторов, одинаковых родов не бывает. А вот ваш положительный настрой очень важен для того, чтобы все прошло благополучно.

ВАЖНО!

Да, действительно, роды нечасто проходят безболезненно. На интенсивность болевых ощущений влияет длительность родов, а также то, проходят они гладко или с осложнениями, размер и положение плода, сила сокращений матки, наличие предшествующих родов. Так, длительные роды, те или иные осложнения, крупный плод, как правило, увеличивают интенсивность болевых ощущений. А вот вторые роды женщина обычно переносит легче, чем первые.

• Если вы будете подходить осознанно к тому, что с вами будет происходить, правильно себя вести и будете обладать нужной информацией, я уверена, вам удастся справиться с болью, и все будет хорошо. Дело в том, что боль имеет особый смысл: каждая схватка – это шаг к рождению вашего малыша, шаг к свершению чуда.

• Имейте в виду, что страх перед родами усиливает болевые ощущения. Дело в том, что при большом напряжении и страхе в организме женщины происходит выброс адреналина и подобных ему гормонов, которые вызывают учащение пульса и напряжение мышц. Кроме того, происходит резкое снижение болевого порога.

И если во время родов мышцы влагалища постоянно зажаты, то это нарушает процесс открытия шейки матки, мешает ребенку пройти по родовым путям, а это, в свою очередь, вызывает страдания как роженицы, для которой роды становятся более болезненными, так и плода, ведь он пытается преодолеть сопротивление напряженных мышц.

Поэтому ничего не бойтесь. Будьте спокойными и уверенными в себе.

• Природа позаботилась о необходимых для родов обезболивающих средствах. В числе гормонов, регулирующих родовую деятельность, организм женщины выделяет большое количество гормонов радости и удовольствия – эндорфинов, способных снижать неприятные физические ощущения и благотворно влиять на течение родов. Они помогают расслабиться и избавляют от боли. Но механизм выработки этих гормонов очень хрупок и зависит от общего эмоционального состояния женщины в процессе родов. Тревога или страх могут подавлять выработку эндорфинов, и тогда сила этого естественного обезболивающего механизма значительно уменьшается.

• Чтобы избавиться от боли, нужно научиться расслабляться. Релаксация вашего тела может быть достигнута при помощи расслабленного состояния сознания. Вот почему во время родов для женщины очень важны чувство спокойствия, уверенности в себе, доверия к окружающим и комфортная обстановка.

• Не стоит думать, что во время родов женщина испытывает только боль и страдание. На самом деле, рожая ребенка, женщина испытывает самые разные чувства, переживания и ощущения. И чувство разрядки – одно из них. После выхода ребенка из лона мама испытывает освобождение, которое сопоставимо по интенсивности с самым сильным эротическим переживанием. В этот момент кровь женщины напоминает коктейль из гормонов удовольствия. И чувство облегчения может действительно напоминать оргазм. Есть и другой момент во время родов, который может сопровождаться аналогичными переживаниями, – это момент отхождения плаценты. Считается, что такое чувство – знак того, что роды прошли очень хорошо.

• Боль при родах не непрерывная. Даже самые интенсивные схватки длятся полторы минуты, а интервал между ними – примерно 3 минуты. Большая часть родов – это промежутки между схватками, когда нужно отдыхать. К тому же схватки нарастают постепенно, и организм успевает к ним приспособиться.

• Как бы ни сложились обстоятельства, будьте готовы принять

свои роды такими, какими они будут. Помните, что все-таки цель – не сам процесс родов, а рождение здорового ребенка.

Что означают роды для ребенка

• Момент рождения – очень ответственное время в жизни каждого человека. Любая травма при родах в дальнейшем может обернуться серьезными болезнями. Достаточно случайно защемить какой-нибудь нерв – и у ребенка окажутся парализованными те или иные части тела.

• Помимо физических травм новорожденный может получить множество психических травм. Рушится весь сложившийся вокруг младенца мир. Он так привык к тишине и покою в материнской утробе, что подсознательно вовсе не хочет терять своего уютного пристанища.

• В утробе матери ребенок находится в полной тишине, иногда прерываемой легкими шумами, которые напоминают приятный шелест листвы. Сразу же после родов на него обрушивается невообразимый грохот: громкие голоса людей, гул проезжающих машин за окном… Это может так испугать новорожденного, что страх перед громкими звуками может остаться в его подсознании и впоследствии у него может даже развиться шизофрения. Поэтому при родах по возможности должна быть тишина, чтобы ребенок, переходя из одного мира в другой, чувствовал себя максимально комфортно.

Что предвещает начало родов

Приближается день появления на свет вашего чудесного долгожданного малыша… Имейте в виду, что после 38 недель роды могут начаться в любой день.

Роды – важнейшее событие, и природа не позволяет им начаться без предупреждения. Особенно она внимательна к женщинам, которые ждут первого ребенка. О том, что приближается время родов, она оповещает их за 2–3 недели.

Существуют общепризнанные сигналы, которые свидетельствуют о приближении родов, так называемые предвестники. Они выражаются как в процессах, указывающих на то, что организм готовится к родам (начиная с 32-й недели беременности), так и проявляются непосредственно перед родами.

Опускание живота

• Это может случиться, начиная с 36-й недели, если вы ждете первенца. Если вы рожаете не первого ребенка, то это может произойти только непосредственно в родах.

• Вы почувствуете, что ребенок опустился вниз, а ваш живот, который торчал вперед из-под нижних ребер, теперь стал более полным в нижней части живота. Этот первый сигнал называется «облегчение». Матка, которая до этого полностью находилась в брюшной полости, переместилась в тазовую. Впервые за долгое время вам станет легче дышать.

• Дело в том, что примерно на 17-й неделе беременности матка поднимается максимально высоко и начинает давить на диафрагму. Из-за этого вам приходилось испытывать тяжесть в области желудка, затрудненное дыхание во время подъема по лестнице… Продвигаясь ближе к родовым путям, малыш освобождает диафрагму, возвращая своей маме способность дышать полной грудью. Помимо этого, появляется характерная «беременная» походка уточкой.

Расширение костей таза

• У будущей мамы появляется ноющая боль в пояснице, которая связана уже не просто с болью уставших мышц, а с растяжением крестцово-подвздошного сочленения. Ребенок становится все тяжелее и опускается все ниже и ниже.

• Облегчить это состояние можно с помощью разогревающего массажа поясницы, плавания в бассейне.

Болезненность в нижней части живота

• Ближе к родам у вас время от времени могут возникать спазмы внизу живота, которые напоминают менструальные. Бояться этого не стоит. Это нормально, так как ребенок опустился в область таза и стал сильнее давить на нервные сплетения.

Судороги и отеки

• Это еще одно следствие того, что ребенок опустился ниже. Голова малыша сдавливает проходящие через таз кровеносные сосуды, а это, в свою очередь, способствует появлению отечности ног, возникновению судорог.

• Посоветуйтесь с врачом о том, как облегчить ваше

состояние.

Позывы к частому мочеиспусканию

Однако, опустившись вниз, ребенок начинает ощутимо давить на мочевой пузырь и кишечник матери, что вызывает у нее не только чувство тяжести внизу живота, но и ***позывы к частому мочеиспусканию.*** Учащается стул, и, поскольку заметно усиливается давление на паховые связки, может возникнуть легкая боль в этой области. Если у вас роды не первые, такие явления появляются тогда, когда роды вот-вот наступят. Об их приближении природа извещает схватками, беспокойством мочевого пузыря и капельками крови.

Изменение эмоционального состояния будущей мамы

• Примерно за неделю до родов вы можете почувствовать апатию, которая будет продолжается 3–4 дня. При этом вы будете ощущать сильную усталость, вам будет хотеться прилечь и не шевелиться. Такое самочувствие физиологически оправдано: организм готовится к родам, маме необходимо собраться с силами, чтобы в ответственный момент «быть в форме». Постарайтесь следовать своим ощущениям: лягте, расслабьтесь, постарайтесь отдохнуть.

• Однако так бывает не у всех. Некоторые женщины в преддверии родов, наоборот, становятся нервными, раздражительными, плаксивыми, обидчивыми… Негативные эмоции буквально «распирают». Не поддавайтесь! Думайте о хорошем. Совсем скоро вы увидите своего чудесного ребенка. Вы даже не представляете, сколько радости он вам подарит!

Ложные схватки (схватки Брекстона– Хигса)

• Они могут начаться с 30-й недели беременности, но особенно усиливаются на 37—39-й неделях. Нередко будущие мамы принимают подобные схватки за начавшиеся роды, приезжают в роддом, а в приемном отделении процесс «родов» вдруг останавливается.

• Ощущения при этих схватках действительно очень напоминают настоящие схватки, так как могут быть болезненными. Однако это всего лишь «коварная» тренировка

матки перед предстоящими родами.

• Это не просто знакомые многим беременным ощущения, когда матка напрягается в тонусе. Это именно схватки, сокращения, как при болезненной менструации, только

в несколько раз сильнее. Боль локализуется либо в пояснице, либо внизу живота. Она может продолжаться в течение одного или

нескольких дней, может начаться с вечера, а к ночи прекратиться. Как же поступать в данном случае? Существует мудрая поговорка: «Если вы сомневаетесь, значит, роды еще не начались». Именно сейчас вы нуждаетесь в отдыхе. Полежите, в перерывах между схватками постарайтесь поспать, но ни в коем случае не напрягайтесь и не паникуйте. Ваши силы и воля вам пригодятся в самое ближайшее время. Можно принять теплую расслабляющую ванну с морской солью.

• Но бывает, что этот период переходит в роды.

Похудение на 1–1,5 кг

Это происходит из-за того, что из организма уходит лишняя жидкость.

Изменение характера шевеления ребенка

• Как правило, перед родами малыши притихают – набираются сил перед нелегким путем.

• Обращайте внимание на то, чтобы шевеления крохи у вас в животике хоть и были редкими, но все такими же бойкими по силе и интенсивности толчков.

Внезапное расстройство желудка

Внезапное расстройство желудка происходит за несколько дней до родов. Таким образом перед родами организм самоочищается, происходит освобождение кишечника.

Дородовое подтекание вод

• Речь идет не о ситуации, когда воды буквально льются, а когда в течение дня женщина ощущает выделение нескольких

десятков капель жидкости. Причем, если «влажность» появилась после сна, – скорее всего, вышла слизистая пробка, а если в течение дня – то это и есть подтекание вод.

• Для малыша этот процесс не опасен, хотя является поводом для немедленной стимуляции родов. Но, как показывает практика, зачастую ситуация этого вовсе не требует. Многие женщины избегают искусственной стимуляции родов только потому, что при виде этих капель не бегут к врачу, а ждут дальнейшего естественного хода событий.

Отхождение слизистой пробки из шейки матки

• Это явление свидетельствует о том, что шейка матки активно готовится к родам. Она похожа на полурастворившееся желе и может быть разного цвета – от белой или прозрачной до желтовато-буроватой или розово-красной. Если в ней нет алой крови, значит, роды начнутся в течение недели. Если же видны «живые» кровяные прожилки или капельки, то процесс либо уже начался, либо произойдет в течение ближайших суток, максимум двух.

• Расслабьтесь, успокойтесь, подождите и посмотрите, как будут развиваться события.

ВАЖНО!

Составьте план действий во время родов, положите лист на видное место и периодически просматривайте. Если вы планируете отказаться от того, чтобы вашему малышу сделали прививки после рождения, составьте и напишите текст заранее и возьмите его в роддом.

Роды в роддоме или дома: «за» и «против»

Совсем скоро ваш чудесный малыш появится на свет… Вам предстоит принять важное решение – где рожать ребенка. Большинство женщин предпочитают, чтобы их ребенок появился на свет в родильном доме. Но есть и альтернатива: рожать дома. Хорошенько подумайте, прежде чем сделать выбор.

Роды в больнице

«ЗА»

• Имеется все необходимое оборудование для обезболивания, контроля за сердечной деятельностью и движением плода во

время родов, оперативного вмешательства и экстренной помощи матери и ребенку.

• Рядом с вами постоянно будут специалисты, готовые найти оптимальное решение в любой, даже самой сложной ситуации.

• Несколько дней после родов, проведенные в больничной палате, куда вас поместят через 2–4 часа после родов, помогут вам немного отдохнуть, прежде чем вы приступите к домашним делам. Обычный срок пребывания в стационаре – от 3-х до 7-и дней.

• Если роды у вас первые, здесь вы всегда можете рассчитывать на совет и поддержку.

• Существуют роддома, в которых есть отделения совместного пребывания матери и ребенка.

• Есть даже стационары, где без риска для здоровья матери и ребенка можно воплотить все «прелести» домашних родов.

• Есть роддома с «семейным» принципом работы: любой родственник может не только присутствовать на родах, но и жить вместе с мамой и малышом в одной палате, напоминающей обычную жилую комнату.

• Если вы выбираете коммерческие роды (платные), по договоренности с администрацией будущие родители могут официально оформить отказ от стимуляции и обезболивания, взяв на себя всю ответственность за последствия этого шага. Там же оговаривают и другие подробности: отказ от бритья лобка и очистительной клизмы, просьбу о прикладывании ребенка к груди сразу после рождения, об отсрочке пересечения пуповины и т. д.

«ПРОТИВ»

• Медицинский персонал роддома или родильного отделения больницы работает посменно, поэтому нет никаких гарантий, что вами всегда будет заниматься один и тот же врач, что роды будут принимать уже знакомые доктор и акушерка.

• В палатах большинства роддомов находится одновременно несколько рожениц, так что обстановка там может оказаться довольно шумной.

• Психологический дискомфорт, который роженица испытывает в роддоме, многие считают одной из причин родовых аномалий, например слабости родовой деятельности. Психологи сравнивают раскрытие родовых путей в момент прохождения ребенка с эмоциональным раскрытием, требующим полного доверия женщины к людям, которые присутствуют при появлении ее крохи на свет. Это оправдано и с точки зрения медицины: родовую деятельность регулирует центральная нервная система (мозг) роженицы, так что спокойствие и уверенность в

собственной безопасности влияют на благополучное завершение «процесса». Понятно, что родблок и незнакомые люди в белых масках вызывают скорее панику, чем радость. К тому же они не всегда вежливы и доброжелательны. Женщина «зажимается», стыдится, и это мешает естественному ходу событий.

• Страх усиливает болевые ощущения. В результате сейчас в роддомах около 80 всех родов проходят с применением стимуляторов, из-за чего у новорожденных наблюдается ослабленное дыхание, снижение иммунитета, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.

• Тот же самый вызванный незнакомой обстановкой страх сделал чрезвычайно популярным и обезболивание. Если в роддомах с квалифицированным персоналом и необходимым оборудованием есть возможность применять современные методы обезболивания, такие как эпидуральную анастезию, то за пределами столицы и крупных городов России все делается «по старинке» – в ход идут наркотические препараты, в частности промедол. А это очень опасно. Неправильное и неоправданное применение этих медикаментов может привести к отравлению, которое отрицательно может отразиться на центральной нервной системе и головном мозге младенца.

Роды дома

«ЗА»

• Почувствовав схватки, не нужно нестись куда-то сломя голову, надо всего лишь все подготовить дома.

• Только дома вы сможете рожать в воде, а теплая ванна очень облегчает боль при схватках.

• В домашней обстановке вы не будете так напряжены. Вы будете избавлены от неприятных процедур (унизительных, по мнению большинства женщин, бритья лобка и очистительной клизмы, обязательных в большинстве роддомов) и психологического дискомфорта.

• Вы не будет нуждаться в стимуляции и обезболивании. Дело в том, что в знакомой, домашней обстановке, в обществе хорошо знакомого акушера из центра поддержки домашних родов роженица подвергается меньшему стрессу. Она может ходить, сидеть, как ей удобно, а не как «положено» в роддоме. И самое главное – в ее распоряжении сколько угодно времени, она не ограничена ни рамками больничной смены, ни нормами «Руководства по родовспоможению», принятого Минздравом. Отсутствие обезболивания в течение домашних родов

объясняется тем, что женщина ничего не боится, спокойно относится ко всем ощущениям и полностью подготовлена к «процессу».

• Новорожденный с первых минут видит, слышит и чувствует только родных, любящих его людей, что, несомненно, способствует его будущему гармоничному развитию.

• Малыша мама может тут же взять на руки, дать ему грудь, а в последующие дни кормить «по требованию».

• Первородную смазку не смывают с крохи, как это принято в роддомах, и она впитывается кожей младенца, увлажняя ее.

• Малыш избавлен от практикуемого в роддомах шлепка «для развития легких» и профилактического закапывания в глазки альбуцида – мероприятий, которые считают ненужными даже многие приверженцы «традиционных родов».

• Не очень благополучные младенцы (например, маловесные или с признаками незрелости), родившиеся дома, раньше и успешнее адаптируются к внеутробной жизни. Видимо, это происходит благодаря контакту с близкими, исцеляющей ауре любви и, разумеется, отсутствию госпитальной флоры. Ведь в современных роддомах живет в 15 раз больше различных бактерий, чем в квартирах.

• Отсутствует родовой травматизм.

• Младенца не травмируют окситоцином, провоцируя у крохи синдром гипервозбудимости, продолжительную желтуху новорожденных, эмоциональные и поведенческие нарушения, трудности в социальной адаптации.

«ПРОТИВ»

• Главный аргумент – большой риск. По мнению медиков, даже у абсолютно здоровой женщины за одно мгновение может развиться патология, которая уже через 10–15 минут приведет к ее смерти. Ведь спасти ее, когда нет ни специалиста, ни оборудования, будет чрезвычайно трудно.

• Если что-то пойдет не так с ребенком или мамой, с этим справятся только профессионалы, а они могут к вам не успеть.

• «Домашние акушерки» не могут считаться профессионалами, а любой дипломированный врач не имеет права принимать роды на дому.

Таким образом, домашние роды как альтернатива больничным достаточно совершенна в психологическом отношении, но практически не дает гарантий в случае экстренной ситуации, особенно когда женщине или младенцу необходимы реанимационные мероприятия.

ВАЖНО!

Если вы ждете близнецов, то рожать их надо обязательно

в больнице, так как для их извлечения часто используют щипцы. Вероятно, вам предложат эпидуральную анестезию. Первый период родов будет один. Вторых – потужных – два: сначала выходит один ребенок, за ним – второй. Интервал между рождением близнецов составляет 10–30 минут.

Как сделать роды дома максимально безопасными

• Позаботьтесь о полном медицинском обследовании будущей мамы и ребенка, чтобы исключить все возможные нарушения в состоянии их здоровья, способные повлиять на течение родов.

• Заранее обсудите с акушеркой, что вам нужно приобрести и что принесет на роды она.

• За несколько дней до предполагаемой даты рождения крохи попросите родственников забрать ваших старших детей и домашних животных.

• Позаботьтесь о том, чтобы в день родов под вашими окнами стояла машина «скорой помощи», чтобы при необходимости вы смогли отправиться в ближайший роддом.

Выбор роддома

Если хотите иметь здорового ребенка, подготовьтесь к родам заранее. Познакомьтесь с акушерами, которые будут принимать роды, и убедитесь, что это добрые, душевные люди, и они не причинят вреда вашему младенцу.

Постарайтесь сделать так, чтобы вам были созданы максимально комфортные условия – отдельная тихая палата, где вы могли бы находиться вместе с новорожденным, грамотный душевный персонал.

Сбор информации

• Прежде всего, необходимо собрать как можно больше информации о каждом интересующем вас роддоме. Тогда вам будет легче отсеять неподходящие варианты и определиться с выбором.

• Обратите внимание на журналы для беременных и молодых родителей. Информация о роддомах может содержаться в тематических статьях, рекламных блоках и письмах, присланных читательницами.

• В Интернете также можно найти массу информации о родах и родовспоможении. Посмотрите сайты родильных домов и страховых компаний, пообщайтесь на «беременных» форумах, почитайте отзывы о родах, роддомах, врачах.

• В программе курсов для будущих родителей включается занятие «Обзор роддомов».

• Ваши друзья и родственники, которые недавно стали родителями, могут стать источником ценной информации. Однако имейте в виду, что отзывы о роддоме и их собственных родах могут быть субъективными и окрашены в светлые или темные тона в зависимости от того, легко ли или, напротив, непросто протекали данные роды.

• Побеседуйте со специалистами страховых компаний, предлагающими контракт на роды. В беседе со страховым агентом можно получить полную информацию о различиях контрактов, медицинском оснащении и уровне комфорта роддомов, с которыми сотрудничают страховщики.

• Помимо этого, вы можете составить личное впечатление о роддомах вашего города. У вас есть возможность пообщаться по телефону с сотрудником справочного отдела роддома или съездить туда. Многие роддома предлагают посетителям ознакомиться с каталогами, в которых есть фотографии палат родильного, послеродового и детского отделений; предоставляют информацию о квалификации врачей родильного дома. Наиболее благожелательные к пациентам заведения знакомят со специалистами роддома и даже проводят экскурсии по отделениям.

• Отправляясь на поиски роддома, возьмите с собой мужа, маму или опытную подругу.

ВАЖНО!

2 раза в год происходит мойка роддома. В первый раз он закрывается на 2 недели, второй – на месяц. Эти сроки известны на год вперед и редко изменяются. Поэтому узнайте, когда в выбранном вами роддоме ожидается мойка. В это время роддом не может предложить услуги по принятию родов. И хотя в таких роддомах всегда дежурит акушерская бригада, все же условия в закрытом роддоме для мамы и ребенка не самые лучшие.

Критерии выбора

Медицинские показания

Если у вас есть какие-то заболевания, например сахарный диабет, аритмия, пороки сердца, сердечная недостаточность, заболевания щитовидной железы или надпочечников, заболевания почек, патология сосудов, то есть смысл обратить внимание на родильный дом, специализирующийся на данной

патологии, и наблюдаться при нем во время беременности.

В таком роддоме, помимо обычного штата врачей, обычно предусмотрены профильные специалисты. Так, в родильном доме, специализирующемся по сахарному диабету, работает эндокринолог, а в стационаре, где наблюдаются беременные с пороками сердца, – кардиолог. При этом сами акушеры-гинекологи, которые работают в «профильных» родильных домах, хорошо знакомы с особенностями течения беременности и родов у женщин с определенной патологией и при необходимости смогут оказать более квалифицированную помощь.

Если во время беременности у будущей мамы неоднократно возникала угроза прерывания или были выявлены проблемы со здоровьем у малыша, необходимо выбирать роддом, в котором помимо обычного детского отделения есть отделение реанимации и интенсивной терапии новорожденных. Такие отделения имеются во всех роддомах, которые специализируются по преждевременным родам.

Местонахождение роддома

Заранее выясните и опробуйте различные варианты маршрутов до выбранного роддома, оцените риск пробок и разработайте схему объезда. Также, чтобы чувствовать себя спокойнее, заранее узнайте и запомните, где находятся: вход приемного отделения, стол справок, пункт приема передач, вход для посетителей, выписная. Узнайте телефоны этих отделений и ознакомьтесь с режимом их работы.

Человеческий фактор

Сейчас во многих родильных домах существуют коммерческие палаты. Оплатив «коммерческие роды», вы сможете сами выбрать бригаду, которая будет вести роды и наблюдать вас с малышом в послеродовой период. Тогда на роды можно будет пригласить близких родственников и выбрать метод обезболивания. Стоит заключить контракт с врачом или акушеркой.

Личность акушерки имеет особое значение при родах. Если она – добрый человек с положительной, светлой энергетикой, то новорожденный с легкостью пойдет к ней навстречу.

Если же акушерка – злая, нервная женщина, то младенец, попадая из материнского чрева в ее руки, может получить тяжелейшую психическую травму. Дело в том, что в момент родов энергетическая оболочка ребенка еще очень слабая, поэтому «черная» энергия может ее легко пробить. Кроме того, такая акушерка может нанести вред не только ребенку, но и самой роженице, если будет вести себя с ней грубо.

ВАЖНО!

Платеж должен быть подтвержден документально. Иначе, в случае устной договоренности, вы не сможете никому пожаловаться, если врач не приедет на роды.

Политика родовспоможения

Имейте в виду, что в каждом роддоме есть своя политика родовспоможения.

Существуют роддома, где можно спокойно рожать с любой акушерской бригадой. В одних роддомах процент стимуляции выше среднего, в других – каждой роженице предлагают эпидуральную анестезию, в третьих практикуют вертикальные роды. Важно разузнать все это поподробнее, чтобы выбрать наиболее подходящий именно вам роддом.

Что-то могут рассказать подруги, что-то посоветует гинеколог, наблюдающий вашу беременность. На курсах для беременных выбору роддома обычно посвящается отдельное занятие. Посетите роддома, пообщайтесь с врачами, убедитесь, что они профессионалы, присмотритесь к тому, как они общаются друг с другом и пациентами. А также **выясните следующую важную информацию:**

• есть ли в роддоме реанимация и палата интенсивной терапии;

• практикуется ли «благожелательное отношение к ребенку» (оно состоит в следующем: пуповину сразу не перерезают; выкладывают ребенка на живот матери сразу после рождения; прикладывают к груди уже в родильном зале; поощряют совместное пребывание матери и ребенка);

• есть ли практика «мягких родов»: без применения медикаментов (стимуляторов или анестетиков), в почти домашней обстановке; во время схваток женщине предложат полежать в теплой ванне, сделают расслабляющий массаж;

• поинтересуйтесь, позволят ли вам рожать в вертикальном положении. В московском роддоме № 4, например, для этого оборудовано особое помещение;

• уточните, имеете ли вы право отказаться от тех или иных манипуляций или инъекций;

• не будут ли при родах присутствовать практиканты;

• не докармливают ли новорожденных искусственными смесями;

• можете ли вы раздевать и распеленывать ребенка по своему усмотрению;

• узнайте, сколько времени после родов вы пробудете в роддоме, что можно взять с собой, каков график посещений, можно ли будет выходить на улицу.

ВАЖНО!

Будьте готовы к тому, что не вся информация доступна. Задавайте вопросы тем, кто рожал в этом роддоме.

Индивидуальное ведение родов

Внимательно читайте условия, выбирая контракт. Индивидуальное ведение родов предполагает контракт на конкретного специалиста, который будет во время родов заниматься только вами. В идеале вы можете выбрать врача и предварительно с ним познакомиться.

Некоторые родильные дома предлагают также контракт на ведение беременности. Бесспорно, если роды принимает доктор, наблюдавший будущую маму во время беременности, эффективность индивидуального ведения родов значительно повышается.

Партнерские роды

Узнайте, допускается ли присутствие на родах партнера – будущего папы, вашей опытной подруги или психолога. Присутствие на родах близкого человека иногда очень важно для будущей мамы. Готовясь к партнерским родам, узнайте, какие справки потребуются от партнера для присутствия на родах, до какого момента вы можете быть вместе и в какой одежде должен быть партнер.

Совместное или раздельное пребывание мамы и малыша

В некоторых роддомах до сих пор предусмотрено раздельное пребывание мамы и малыша. Встречаются они только во время кормления. Этот вариант понравится тем мамочкам, которые хотят отдохнуть после родов.

В большинстве роддомов практикуется совместное пребывание мамы и ребенка в послеродовой палате. Это подходит тем мамам, которые не хотят расставаться с малышом ни на минуту. В этом варианте много преимуществ. Совместное пребывание позволяет быстрее наладить лактацию и избежать многих проблем при кормлении грудью. Находясь с первых дней рядом с малышом, молодая мама быстрее обучается уходу за ребенком и имеет возможность сразу наладить психологический контакт с новорожденным.

ВАЖНО!

Новорожденный ребенок должен постоянно быть рядом с матерью, чувствовать своим телом ее тело, должен находиться под защитой энергетического поля своей матери. Если же он находится отдельно от матери в первые дни своей жизни, то он испытывает сильный стресс, из-за которого впоследствии у него может разрушиться психика, появиться повышенная нервозность и скрытая агрессия.

Условия в роддоме

От обстановки в роддоме во многом зависит психологический комфорт будущей мамы.

При посещении роддома обратите внимание на чистоту помещений, опрятность и вежливость персонала, условия, в которых находятся мамочки, есть ли в боксах туалет и душ.

Имеет значение наличие индивидуальных боксов – палат, рассчитанных на одну роженицу и оснащенных всем необходимым для родов. Такой тип родблока подходит мамам, которые хотят «уединиться» в родах, а также тем, кто планирует партнерские роды.

В такой комнате-боксе роженица остается все время до рождения ребенка. Там же производятся и все медицинские процедуры, включая осмотр родовых путей после родов и первичный осмотр новорожденного. Вместе с роженицей в боксе может находиться акушерка и партнер по родам. В некоторых роддомах родильные боксы оснащены специальными мини-бассейнами, в которые будущие мамы погружаются, чтобы физиологически обезболить роды. В других роддомах есть душевые кабины с поручнями, помогающими роженицам принимать различные позы и расслабляться во время родов.

Для облегчения схваток в боксах некоторых роддомов есть фит-болы. Это – специальные резиновые мячи, на которых можно сидеть, качаться и принимать удобные позы.

Также в боксе есть обычная кровать и кровать Рахманова или специальное кресло для родов. Здесь же находятся весы и пеленальный столик, на котором производят первичный осмотр и туалет крохи.

При выборе роддома обратите внимание на наличие душа в вашей послеродовой палате. Это важно. В первые 3–5 суток после родов у молодой мамы бывают обильные кровянистые выделения, и для соблюдения личной гигиены женщине приходится неоднократно в течение дня пользоваться душем.

Есть очень комфортные послеродовые палаты, которые напоминают спальню или гостиничный номер. Некоторые палаты даже предназначены для семейного проживания мамы, папы и новорожденного.

Посещение молодой мамы

Для большинства женщин возможность посещений в послеродовом отделении является важным критерием при выборе роддома. Это понятно. Ведь так хочется поделиться своей радостью и заручиться поддержкой близких людей.

Питание

Поинтересуйтесь, как организовано питание. Спросите, можно ли, чтобы пищу приносили вам из дома.

Выбор вида платного страхования

Если вас устраивают условия, которые предлагают в том или ином роддоме, договоритесь о проведении ваших предстоящих родов.

Важно иметь гарантию, что роды обязательно состоятся в выбранном роддоме.

Имея полис ОМС (обязательного медицинского страхования) и родовой сертификат, будущая мама может выбрать роддом. Однако вероятность родов в этом стационаре будет зависеть от наличия мест. Поэтому, если вы выбрали этот вид страхования, стоит на всякий случай найти еще 2–3 родильных дома, расположенных неподалеку.

ДМС (добровольное медицинское страхование) предполагает платные услуги родовспоможения. Этот вид страхования дает 100 %-ю гарантию родов в выбранном вами роддоме. Контракт на роды обычно заключается не ранее 36-й недели беременности. Имейте в виду, что перечень предоставляемых услуг в разных роддомах значительно различается. Это зависит от технических возможностей и традиций выбранного стационара.

Вам могут предложить:

• место за ширмой в общей предродовой палате;

• место в двухместной предродовой палате;

• место в одноместной предродовой палате;

• индивидуальный родильный бокс, оснащенный всем необходимым для родов;

• индивидуальный родильный бокс, помимо всего необходимого, для родов, оснащенный резервуаром с водой, душем для роженицы, комнатой отдыха и ожидания для родственников, аудио-, видеотехникой, фитболами, ручными массажерами.

Согласно контракту на родах могут присутствовать:

• только пациентки и медперсонал родильного дома;

• партнер роженицы (муж или другой родственник, подруга);

• сопровождающий (профессиональный помощник в родах, не являющийся сотрудником роддома);

• партнер и психолог из роддома;

• психолог, рекомендованный страховой компанией роддома;

• партнер и сопровождающий.

Так же сильно могут отличаться контрактные условия пребывания в послеродовом отделении:

• только раздельное пребывание с малышом;

• только совместное пребывание с малышом;

• возможность выбора совместного или раздельного

пребывания с малышом по желанию мамы;

• место в двух– или трехместной палате;

• место в одноместной палате с санузлом на этаже;

• место в одноместной палате с общим входом и санузлом на две палаты;

• одноместная палата, оснащенная индивидуальным душем и туалетом;

• помещение из одной, двух или трех комнат с возможностью пребывания индивидуальной медсестры для малыша, няни или кого-нибудь из родственников.

Далеко не во всех контрактах оговаривается метод обезболивания родов. Если вы хотите, чтобы на родах присутствовал еще один специалист – анестезиолог, обсудите возможность этого.

Очень важно, чтобы в контракте оговаривалась возможность медицинской помощи женщине после родов, плановая дородовая госпитализация в отделение патологии беременности родильного дома.

Помощники в родах

В современном родильном доме, даже при замечательном оснащении медицинской аппаратурой, в окружении многочисленного медицинского персонала женщина нередко лишена эмоционального комфорта и чувствует тревогу. А ведь негативные переживания нарушают естественный ход родов и плохо влияют на здоровье мамы и малыша…

Будущей маме (особенно если она ожидает первенца) в первую очередь нужна психологическая помощь. Поэтому одни женщины отправляются на роды вместе с мужем, другие предпочитают общество мамы. Есть и еще один вариант: на роды вас может сопровождать доула, или помощница.

Отец ребенка

Присутствие отца при родах – правильный обычай. Родной отец своей энергетикой должен помогать своему ребенку войти в новый мир, по возможности стараясь сгладить все неприятные моменты, которые сопровождают этот момент.

Если после рождения ребенка дать папе подержать его на руках, то родной отец сможет своим полем очистить энергетику малыша.

Помните о том, что роды – семейное событие, в котором отец ребенка играет не последнюю роль. Правда, если роды больше напоминают операцию, чем естественный процесс, то папе не находится в нем место, поэтому и бытует мнение, что роды – не мужское дело. Однако опыт многих семей свидетельствует о том, что совместные роды могут стать прекрасным событием в жизни мужчины и женщины. Такие родители создают для рождающегося малыша особую атмосферу любви и взаимопонимания, поддерживают друг друга в этот важный момент, осознают свою ответственность за малыша.

ВАЖНО!

Совместные роды помогут мужчине осознать себя отцом гораздо раньше – уже в первые минуты после появления наследника на свет.

Если отношения в паре близкие и доверительные, скорее всего, и рожать вместе будет комфортно. А если супруги не очень хорошо понимают друг друга, то лучше рожать традиционным путем.

Что мужчина может сделать для жены во время родов

Просто быть рядом

Это уже немало. Большинству женщин спокойно, когда они знают, что рядом близкий человек.

Помочь облегчить боль

Мужу важно понимать, что боль – необходимое условие рождения нового человека. Задача будущего папы – помочь будущей маме своего ребенка. Заранее стоит научиться разным способам облегчения боли. Инструкторы курсов для беременных покажут специальные движения, особые положения, в которых женщине легче переживать схватки, покажут приемы массажа.

Правильно вести себя на разных стадиях родов

• В разные периоды родов необходима разная тактика поведения. Если в первом периоде необходима ваша активная помощь, то во втором, когда начинаются потуги, состояние

женщины кардинально меняется. Во время потуг до момента рождения ребенка непрофессионал-супруг все равно мало чем способен помочь своей жене, но может помешать бригаде врачей и испытать не очень приятные эмоции. Поэтому, наверное, это время ему лучше провести за дверью родильного бокса.

• Потуги из любого ракурса выглядят «неаппетитно». Длятся они недолго, поэтому через какое-то время муж снова сможет наслаждаться обществом – теперь не только вашим, но и вашего новорожденного ребенка!

Уйти, если он в тягость роженице

• У многих женщин на завершающей стадии родов начинается фаза «гонения пап». Заранее договоритесь об условных знаках – жестах или словах. Это должен быть «стоп-сигнал». Если женщина вдруг его подает, мужчина должен быстро и безоговорочно покинуть «сцену». В этот момент не должно возникать никаких споров и обид.

Обязательно присутствовать после родов

• Присутствие папы в послеродовой палате превращает первые дни увеличившейся семьи в радостное семейное событие. Отцы, державшие на руках новорожденных детей, испытывают к ним надежную привязанность. Они не боятся их и чувствуют себя уверенными в уходе за ними.

Будущий папа!

Если вы вместе с женой готовились всю беременность к этому важному событию и помогали ей справиться с различными недомоганиями, то быть с ней и малышом во время его рождения для вас естественно.

Чем спокойнее она будет, чем легче ей будет перенести схватки. Просто замечательно, если в такой важный момент она сможет рассчитывать на вашу помощь. Конечно, мать и дитя остаются при родах главными действующими лицами, но присутствие отца может очень им помочь. Ласковые прикосновения, слова любви и поддержки – лучшее обезболивающее.

В наше время многие клиники разрешают отцу присутствовать при родах. Только в случае возникших осложнений или необходимости произвести кесарево сечение вас могут попросить покинуть операционную.

Все же выясните заранее, захочет ли ваша жена, чтобы вы были вместе с ней во время родов или предпочтет находиться в окружении только медицинского персонала. Она может бояться,

что вы, увидев ее в таком состоянии, перестанете испытывать к ней желание. В любом случае обсудите этот вопрос и придите к общему решению.

Если вы решили быть на родах вместе с женой, поинтересуйтесь в выбранном вами роддоме, как к этому нужно подготовиться. Так, во многих роддомах требуется, чтобы будущий папа предварительно сдал анализы.

Обычно для присутствия на родах мужчина должен сделать флюорографию и сдать бактериологический посев на стафилококк из носа и зева.

Доула

Доула, или помощница, – обычно профессиональная акушерка или психолог. Также ею может быть и женщина, которая имеет собственный опыт рождения ребенка и специальные знания по психологии и акушерству.

И хотя в России такая профессия появилась недавно, это не нововведение последних лет, а скорее возврат к забытым традициям. На протяжении многих веков и в разных культурах помощь роженице оказывала имеющая не одного ребенка женщина – повитуха. Она передавала практические навыки и опыт естественных родов, подсказывала, как нужно себя вести, да и просто заботилась о ней. Потребности роженицы с тех пор не изменились. Ей так же, как и много веков назад, необходимы дружеское участие, поддержка и забота.

Теперь многие женщины могут приехать в роддом в сопровождении помощницы. Ее можно найти, посещая занятия по подготовке к родам. Там же вам подскажут, какие роддома допускают участие в родах психолога.

ВАЖНО!

Если захотите, то ваше сотрудничество с акушеркой-психологом начнется еще во время беременности. Она научит вас, как вести себя во время родов, отработает с вами приемы правильного дыхания, поведения в схватках, даст рекомендации по питанию и физическим нагрузкам. Очень важно и то, что акушерка вселит в вас уверенность в благоприятном исходе родов.

Главная задача помощницы – поддерживать вас и заботиться о вас во время родов, помочь вам быть спокойной и уверенной. Она будет соблюдать и, если понадобится, отстаивать ваши интересы перед медперсоналом, облегчать родовую боль немедикаментозными средствами.

ВАЖНО!

При естественном течении родов врач не вмешивается, а лишь наблюдает за состоянием мамы и ребенка. Перинатальный психолог не подменяет врача и не мешает его работе. Наоборот, акушеры, которые имели опыт подобного сотрудничества, отмечают, что подготовленная женщина в сопровождении своей помощницы ведет себя спокойно и уверенно, с ней приятно работать, и в целом роды проходят на приятной эмоциональной волне.

Для того чтобы приехать в роддом в сопровождении своей акушерки, необходимо оговорить этот пункт при составлении контракта с медучреждением. Возможно, вам придется получить разрешение на присутствие вашего человека от врача, который будет принимать роды.

Собираемся в роддом

Заранее составьте список вещей, которые вы возьмете с собой в роддом.

Необходимую информацию о том, что разрешается брать с собой на роды, вы можете получить в приемном отделении или справочной родильного дома, который вы выбрали, или при заключении контракта на роды у своего страхового агента.

Вещи, которые вам понадобятся в роддоме, удобнее распределить по двум сумкам: в одну сложите все, что понадобится вам в родблоке, а в другую – самое необходимое для послеродового отделения.

ВАЖНО!

Так как дети понятия не имеют о дисциплине и редко рождаются в точно предполагаемый срок, заранее соберите все вещи, которые вам понадобятся в роддоме. А то потом на их сборы у вас, возможно, не будет времени.

Вещи, которые вам понадобятся в родильном отделении:

• моющиеся тапочки;

• теплые носки (на пике схваток вас может охватить озноб);

• пара просторных длинных хлопчатобумажных футболок (они удобнее, чем ночная рубашка) или пара ночных рубашек с застежкой впереди;

• домашний халат;

• туалетная бумага;

• бумажные салфетки;

• бутылка воды без газа и несколько одноразовых стаканчиков (для полоскания рта);

• резинка для волос;

• гигиеническая помада или бальзам для губ;

• тальк или масло, пригодные для массажа спины;

• леденцы без содержания сахара, которые помогут поддерживать влажность во рту;

• одноразовый бритвенный станок;

ВАЖНО!

Вся одежда для родблока должна быть удобной, не раздражающей кожу и непритязательной, так как, вполне возможно, что после родов она потеряет «товарный» вид.

• гимнастический мяч (по желанию);

• блокнотик с телефонами родственников и друзей;

• сотовый телефон и (или) жетоны для телефона-автомата;

• плеер с наушниками или магнитофон, кассеты (диск) с любимыми мелодиями;

• часы с секундомерной стрелкой для замера частоты и продолжительности спазм;

• фото– и видеотехника;

• если у вас есть склонность к варикозному расширению вен нижних конечностей, необходимо взять на роды два эластичных бинта длиной 3 м или специальные компрессионные бинты.

ВАЖНО!

Если вам предстоят партнерские роды, заранее позаботьтесь о еде и питье для супруга.

Вещи, которые вам понадобятся после родов

Для себя:

• специальные одноразовые трусики из нетканого материала или послеродовые сетчатые трусики (продаются в аптеках или магазинах для будущих мам) или несколько обычных темных хлопковых трусов;

• два пакета гигиенических прокладок для обильных выделений или специальные прокладки для родильниц;

• халат;

• 2 ночные рубашки с пуговичками впереди;

• в холодное время года – теплая кофта с застежкой впереди;

• удобные тапочки;

• послеродовой бандаж;

• 2 бюстгальтера для кормления малыша с широкими бретельками и открывающимися чашечками;

• прокладки в бюстгальтер, впитывающие молоко;

• облепиховое масло (для снятия боли при растрескивании сосков и для предупреждения инфекции);

• молокоотсос (если вы посчитаете, что он вам нужен);

• салфетки;

• сумочка с зубной щеткой, пастой, расческой, гигиенической

помадой, детским кремом, косметикой;

• темное полотенце, салфетки для лица, мыло;

• книги, журналы;

• блокнот для записей, ручка;

• зарядные устройства для техники (сотового телефона, фотоаппарата, видеокамеры).

Для крохи:

• упаковка одноразовых подгузников для новорожденного;

• гигиенические салфетки для новорожденного;

• пеленки (тонкие и плотные);

• кофточки и комбинезончики;

• боди;

• носочки;

• одеяльце;

• рукавички (чтобы малыш не поцарапал себя);

• шапочки;

• увлажняющее детское масло;

• детское мыло;

• детские маникюрные ножницы.

Вещи, которые понадобятся для домашних родов

• Необходимо соблюдение ряда условий: хорошее отопление в доме, наличие горячей воды и туалета, близость телефона для вызова машины «скорой помощи».

• Кровать с твердым матрасом (если нужно – подложите доски). Положите на нее простыню, накройте ее полиэтиленом, а сверху – второй простыней, которую можно легко снять после родов. Тогда у вас будет чистая постель.

• 2 стола: для акушерских инструментов и для осмотра новорожденного.

• Чистые полотенца, простыни.

• Широкая полиэтиленовая пленка.

• Большие мусорные мешки.

• 2 пакета гигиенических прокладок.

• Ночная рубашка с застежкой впереди.

• Бюстгальтер с отстегивающимися чашечками.

• Трусы.

• Пеленки, маечка, комбинезончик, одеяло для малыша.

• Одноразовые подгузники для малыша.

Что нужно сделать перед выездом в роддом

• Проверьте документы. В вашей сумочке должны быть: паспорт, обменная карта, родовой сертификат, страховой полис и/или контракт на роды.

• Коротко подстригите ногти на руках.

• Удалите лак с ногтей на руках и ногах.

• Если вы не сделали эпиляцию в салоне, попросите мужа полностью удалить с помощью бритвенного станка волосы с промежности (иначе эту процедуру придется пройти в роддоме, поэтому возьмите с собой одноразовый бритвенный станок).

ВАЖНО!

Очистительную клизму лучше сделать в роддоме, так как эта процедура имеет родостимулирующий эффект и после очищения кишечника схватки могут значительно усилиться.

Юридический справочник. Родовой сертификат

Программа родовых сертификатов «работает» в рамках нацпроекта «Здоровье» с 2006 года и настолько хорошо себя зарекомендовала, что было принято решение о ее развитии и расширении. Стоимость родовых сертификатов планируется значительно увеличить к 2011 году.

Родовой сертификат ввели для того, чтобы повысить качество медицинской помощи женщине во время беременности и родов и ее новорожденному малышу.

Из чего состоит родовой сертификат

Помимо корешка, который служит для подтверждения выдачи сертификата и остается в медучреждении, выдавшем документ, родовый сертификат включает три отрывных талона:

Талон № 1 предназначается женской консультации, которая наблюдала будущую маму на протяжении беременности.

Талон № 2 оставляет себе родильный дом, где проходили роды и послеродовое наблюдение в первые дни.

Талон № 3 поступает в районную детскую поликлинику, к которой прикрепляется ребенок после рождения и которая осуществляет его диспансерное наблюдение на первом году жизни. При этом третий талон состоит из двух частей: одна на первое и другая – на второе полугодие.

Сам родовый сертификат содержит данные о пациентке. В нем указываются место, дата и время родов, сведения о ребенке: его пол, рост, вес.

Кто имеет право на получение родового сертификата

Право на получение родового сертификата имеют все женщины с российским гражданством, в том числе работающие, неработающие, несовершеннолетние и т. д. Также право на

родовый сертификат имеют иностранные гражданки, законно проживающие на территории России, у которых есть вид на жительство или разрешение на временное проживание.

Документы, необходимые для получения родового сертификата:

• документ, удостоверяющий личность и подтверждающий российское гражданство, т. е. паспорт;

• полис ОМС или СНИЛС.

ВАЖНО!

Если у вас на момент оформления сертификата не окажется полиса, он все равно должен быть выдан. При этом в сертификате проставляется отметка о причине отсутствия этого документа.

Когда и где выдается родовой сертификат

• Родовой сертификат выдается на сроке беременности женщины от 30 недель, а при многоплодной беременности – от 28 недель.

• Получить его можно в той же консультации, где вы состояли на учете по беременности и наблюдались у врача.

• Если по каким-то причинам родовой сертификат не был получен в женской консультации, его выдадут в роддоме.

• Детская поликлиника при отсутствии родового сертификата тоже может его выдать.

ВАЖНО!

Если женщина наблюдалась в коммерческом медицинском центре, имеющем лицензию на ведение беременности и выдающем обменные карты, то в этом случае она самостоятельно оплатит оказанные ей медицинские услуги. Родовой сертификат ей в частном медицинском центре не выдадут. Для того чтобы получить родовой сертификат, ей необходимо обратиться в женскую консультацию по месту жительства, имея на руках выписку из карты наблюдения, которую вели в медицинском центре. При этом талон № 1 родового сертификата будет погашен штампом «не подлежит оплате», так как женская консультация не наблюдала эту женщину и, соответственно, не может получить деньги за неоказанные медицинские услуги.

Может ли женщина не отдавать сертификат, если ее не устраивает уровень оказанных медуслуг

Родовой сертификат является финансовым документом, который подлежит учету, поэтому женщина не может оставить его себе в случае, если оказанные медуслуги ее не устраивают.

Если она недовольна качеством оказанной ей во время беременности и родов медицинской помощи, то следует обратиться в территориальный орган управления здравоохранением с заявлением, в котором подробно изложить суть претензий. Разбором ситуации будут заниматься специалисты. Если подтвердятся нарушения, допущенные медицинским персоналом, то будут приняты соответствующие меры.

Позволяет ли родовой сертификат реализовать право выбрать роддом

Согласно российскому законодательству женщина сама может выбрать роддом, в котором хочет рожать. Родовой сертификат помогает реализовать это право, так как у медучреждений появляется заинтересованность в каждой пациентке и, соответственно, в качественном медицинском обслуживании.

ВАЖНО!

Оказание помощи в рамках обязательного медицинского страхования (то есть бесплатного для населения) все-таки осуществляется по территориальному признаку. Поэтому в случаях, когда требуется срочная медицинская помощь, бригада «скорой помощи» доставит роженицу в ближайший роддом, в котором есть свободные места, в целях сохранения жизни и здоровья матери и ребенка. Некоторые роддома специализируются на оказании помощи женщинам с определенной патологией беременности. И если у будущей мамы есть медицинские показания к госпитализации в один из таких специализированных роддомов, она будет направлена именно туда.

Нужен ли родовой сертификат, если женщина собирается рожать по контракту

В случае оказания женщине платных медицинских услуг, в том числе по линии добровольного медицинского страхования, родовой сертификат не оплачивается. Если женщина дополнительно оплатила сервисные услуги, к которым относятся улучшенные условия пребывания в роддоме – одноместная

палата, телевизор и т. п., тогда талон № 2 не теряет своей актуальности и может быть представлен медучреждением к оплате в региональное отделение Фонда социального страхования РФ.

Куда поступают деньги от родовых сертификатов

В случае успешного завершения каждого этапа (беременности, родов, наблюдения за малышом в первый год жизни) деньги по сертификату поступают в соответствующее медучреждение из федерального бюджета. Они перечисляются региональными отделениями Фонда социального страхования Российской Федерации.

Женская консультация получает 3000 рублей. Часть этой суммы идет на оплату труда медработников, остальное расходуется на новое оборудование женской консультации и закупки медикаментов.

Роддом получает 6000 рублей, которые расходуются на оплату труда медработников, на оборудование, лекарства, дополнительное питание для женщин и т. п. Эти деньги не могут быть пущены на капитальный ремонт или оплату коммунальных услуг учреждения.

По талону № 3 детские поликлиники получают 2000 рублей. Все полученные средства направляются на оплату труда медперсонала.

ВАЖНО!

Наличными деньгами стоимость сертификата женщина получить не может.

Могут ли отказать новорожденному в медицинском обслуживании в детской поликлинике, если нет родового сертификата

Осмотр у врачей-специалистов в первый год жизни обязательно должны проходить все малыши, вне зависимости от наличия 3-го талона родового сертификата. Поэтому отсутствие талона не может являться причиной для отказа в постановке новорожденного на учет в детской поликлинике по месту жительства.

Что нужно подготовить для будущего малыша

Детская комната

• Хорошо устроенная заботливыми руками комната ребенка станет для него маленьким «домиком» в родном доме. В уютной комнате наиболее полно раскроются все таланты ребенка.

• Для детской лучше выбрать самую светлую комнату с окнами, выходящими на восток или юго-восток. Тогда с утра ребенок будет просыпаться с солнышком. Хорошо, если окна детской выходят в спокойный двор. Если нет такой возможности, то шумоизоляцию обеспечат пластиковые окна.

• Помимо этого, убедитесь в отсутствии щелей, – тогда малыша не продует, когда он будет играть на полу. Дополнительное тепло гарантируют окна со специальным теплоизоляционным покрытием. Для безопасности ребенка можно установить ударопрочные пластиковые окна, которые изготавливают из армированного или из закаленного стекла. Такие окна удерживают удар мягкого тела до 45 кг! А в случае если окно все-таки разобьется, осколки будут удерживаться специальной сеткой (если стекло армированное) или рассыпятся на безопасные не острые частицы (если стекло закаленное).

ВАЖНО!

Пластиковые окна не должны содержать свинец и кадмий.

• Если вы решили обновить старое деревянное окно, то выбирайте безопасную, быстросохнущую и не обладающую резким, долго выветривающимся запахом краску.

• В идеале относительная влажность в детской комнате должна составлять 40–55 %, а температура воздуха – 20–22 °С. Для того чтобы обеспечить благоприятный микроклимат, можно установить сплит-систему, но это допустимо только в том случае, если площадь комнаты не менее 10 м^2.

• Кроватку ставят не менее 1,5–2 м от кондиционера и не под прямым потоком холодного воздуха.

Кондиционеры для детской оснащают специальными фильтрами с противоаллергическим, антивирусным и антибактериальным эффектом, а также кислородообогащенной мембраной, которая повышает концентрацию кислорода до 30 %.

• Есть несколько вариантов отделки стен в детской. Можно наклеить обои, покрасить стены, обклеить их тканью. Обои предпочтительнее, так как окрашенные стены создают шершавую поверхность, о которую ребенок может поцарапаться. Ткань же на стенах является пылесборником.

ВАЖНО!

Детские обои должны быть экологичными, устойчивыми к механическому воздействию, не бояться влажной уборки.

• Бумажные обои являются экологически чистыми, но они

быстро изнашиваются. Виниловые обои обладают низкой воздухопроницаемостью, поэтому в детской их лучше не наклеивать. Флизели-новые обои безопасны, они скрывают недостатки стен, их легко перекрасить, если малыш оставил на стенах свои каракули. Текстильные обои подходят лучше всех. При их изготовлении бумажная основа ламинируется волокнами льна, вискозы или хлопка. Эти обои влагостойкие, обладают хорошими шумо– и теплоизоляционными свойствами, плохо горят. Однако они хорошо впитывают запахи и довольно дорогие.

• Пол в детской должен быть теплым, нескользким, легко моющимся, экологичным и долговечным. Самый экономичный вариант – линолеум. Его легко настилать и мыть. Вы можете выбрать любой понравившийся вам рисунок. Не берите линолеум, предназначенный «только для производственных помещений».

ВАЖНО!

При жаре линолеум может выделять фольмадегид – вредное вещество.

• Играть на полу, покрытым линолеумом, холодно, поэтому придется застилать его ковром. Натуральный шерстяной ковер намного теплее синтетического ковролина, но он может вызвать реакцию у детей, склонных к аллергии. Синтетический ковролин не приминается, легко чистится, он прочный. Есть ковролин со специальной грязеотталкивающей пропиткой. С такого покрытия легко убрать, например, разлитый сок.

• Ламинат прост в укладке, легко чистится. Однако он боится сильной влаги, подвержен стиранию, его может повредить упавший тяжелый предмет. Ламинат – довольно скользкое покрытие, особенно для малыша, пытающегося научиться ходить.

• Известно, что цвет оказывает большое влияние на эмоциональное состояние человека. Для детской идеальны пастельные тона: бледно-голубой, светло-желтый, кремовый, цвет слоновой кости, бледно-розовый. Они освежают комнату, создают ощущение надежности, защищенности и уюта. Светло-зеленый и светло-синий цвета подходят для комнаты, которая выходит окнами на юг, так как они создают ощущение прохлады. А для темных комнат нужно выбирать теплые оттенки желтого.

Обои должны быть светлыми и красивыми. Остерегайтесь острых, дисгармоничных форм и изображений оружия, танков.

• Мимозе, майскому ландышу, акации, розам, гиацинтам и другим цветам с резкими запахами не место рядом с колыбелью. Ребенок может прореагировать на ароматы отеками, сыпью, приступами астмы. С подоконников должны уйти комнатные растения с ядовитым соком – диффенбахия, фикус, филодендрон.

• В комнате младенца не должно быть места телевизору,

компьютеру, телефону – предметам, которые создают электромагнитные поля.

• Дневной свет – лучшее освещение для детской комнаты. Если его не хватает, то следует добавить искусственное освещение, но при этом уберите из детской комнаты торшеры на неустойчивых ножках и свободно свисающие провода. Установите ночник. Его мягкое свечение будет успокаивать ребенка.

• Можно наклеить на потолок звездное небо или облака.

Коляска

• Прежде чем приобрести коляску, определитесь, какой тип подходит именно вам. Продумайте, достаточно ли дома места для хранения коляски или вам придется ее каждый раз складывать после прогулки. Перед походом в магазин измерьте ширину дверного проема входной двери подъезда, квартиры, балконной двери (если коляска будет стоять там), ширину и глубину лифта.

• Есть ли у вас возможность выбрать «внедорожник-тяжеловес» и выносить коляску без помощников или стоит предпочесть облегченный вариант? Если малыш будет путешествовать на автомобиле, то вам следует приглядеться к классическим коляскам с автолюлькой или универсалам, на которые можно ставить автокресло. Проверьте, войдет ли в багажник вашей машины сложенное шасси приглянувшейся коляски.

• Выбор коляски также зависит и от времени года, в которое родится ваш малыш. Если это случится весной, то его первая коляска должна быть проветриваемой, в ней должно быть не жарко, а колеса могут быть небольшими. Для малышей, родившихся осенью, которым придется гулять в слякоть, снег и мороз, больше подойдут утепленные, максимально закрытые коляски, стоящие на высоком шасси с большими проходными колесами.

ВАЖНО!

Для весенне-летних прогулок с малышом вам пригодятся плед в коляску, дождевик и москитная сетка; для зимних – одеяло и спальный мешок.

На что следует обратить внимание при покупке коляски

Колеса

♦ Большие и широкие пневмоколеса с усиленным протектором, с хромированными спицами и дисками обеспечивают бесперебойную эксплуатацию коляски, ее надежность и высокую проходимость на любой дороге.

♦ Бескамерные шины имеют сравнительно небольшой вес и не требуют дополнительного обслуживания – подкачки и шиномонтажа в случае прокола колеса.

♦ Синхронно поворачивающиеся передние колеса необходимы для лучшей маневренности в городе. Нужно всего лишь задать коляске направление, и она сама будет поворачивать туда, куда нужно, а на неровной дороге поворотные колеса фиксируются.

♦ Учтите, что чем колеса больше и тоньше, тем вероятней, что коляска сможет «шагать» по ступенькам.

Кузов

♦ Кузов должен прочно крепиться к шасси.

♦ Материал, из которого он изготовлен, должен быть натуральным, неаллергенным, непромокаемым.

♦ Обивка съемная, чтобы можно было стирать в машинке.

♦ Желательно, чтобы по бокам кузова были ручки или ремни для переноски.

Корзина

♦ Корзина должна быть теплая, достаточно просторная, без щелей и железок внутри.

Сиденье (прогулочной коляски)

♦ Сиденье должно быть оборудовано ремнями безопасности, которые удобно и легко застегиваются и расстегиваются.

Подножка

♦ Подножка должна быть матерчатая или пластмассовая, чтобы не резала ножки.

Шасси

♦ Шасси должно быть изготовлено из легких, прочных сплавов.

Ручка

♦ Ручка должна быть складная, прочная, а ее высота регулируемая.

Матрас

♦ Матрас в коляске также должен быть из натуральных материалов, в меру мягкий, в меру жесткий.

♦ Убедитесь в том, что он подходит по размеру к коляске.

Тормоз для колес

♦ Коляска должна быть оснащена педальным тормозом для колес, удерживающим коляску на неровной поверхности.

Сумка (или рюкзак)

♦ Хорошо, если к коляске прилагается удобная вместительная сумка (или рюкзак), закрепляемая на ручке коляски. Тогда все, что нужно на прогулке маме и малышу, всегда будет под рукой.

Багажная корзина

♦ Желательно, чтобы она была вместительной и с удобным доступом, чтобы загружать покупки можно было, не беспокоя малыша.

• Попросите продавца показать вам, как коляска собирается, складывается, каким образом изменяются положения спинки, подножки, ручки и т. п. Все механизмы трансформации должны работать четко, без скрипа, треска и применения излишних усилий.

• Проверьте, удобно ли управлять коляской, легко ли у вас получается ее сложить и разложить. Проверьте, как работает тормоз, не ведет ли коляску в сторону при езде, не болтаются ли колеса. Попробуйте перекинуть ручку, покачать коляску, пристегнуть-отстегнуть съемные детали.

• Возьмите в магазине чек и инструкцию.

ВАЖНО!

Если при более детальном осмотре дома вы обнаружите, что коляска по какой-то причине вам не подходит (например, люлька слишком мала или трансформация не совсем удобна), то в течение 14 дней после покупки коляску можно будет обменять на другую при условии, что она не была в употреблении, сохранены все ее документы и упаковка).

Типы колясок

Классическая коляска-люлька

Преимущества:

• Традиционная добротная конструкция проверена временем. У коляски уютная и просторная корзина-люлька с ровным жестким дном и высокими бортами, высокая посадка, хорошая проходимость и мягкие амортизаторы, благодаря которым коляска идет плавно. Кроху не будет беспокоить тряска даже на бездорожье.

• Если малыш расплачется, то его можно легко успокоить, так как покачивать коляску можно вперед-назад, из стороны в сторону и вверх-вниз.

• Корзина находится достаточно высоко от земли, поэтому надежно защищает ребенка от пыли и ветра, дождя и снега. Кроме того, благодаря высокому положению корзины удобно общаться с малышом: вам не придется сильно сгибаться чтобы, например, дать ему водички.

• Обычно в коляске-люльке ребенок обычно ездит до 6–8 месяцев, пока не научится самостоятельно сидеть. После этого коляску заменяют более легкой прогулочной, в которой малыш путешествует сидя.

Недостатки:

• Коляска обладает внушительными габаритами и весом.

Маме трудно одной ее выносить на улицу и заносить обратно. Кроме того, из-за широкого основания коляска может не поместиться в кабине лифта или дверном проеме.

• Затруднительны поездки в общественном транспорте.

• Не все коляски-люльки можно провезти через турникеты в магазинах.

Прогулочная коляска

Преимущества:

• Обычно прогулочные коляски легкие, компактные, складываются.

• Существуют даже так называемые коляски-трости, в сложенном виде по форме напоминающие трость, и коляски-рюкзаки, которые можно, сложив, носить за плечами.

Недостатки:

• Прогулочные коляски подходят только для умеющих сидеть малышей.

• Спать в них неудобно.

• Пластмассовые колесики плохо едут по снегу.

• Зимой в прогулочной коляске холодно.

Коляска-трансформер

Преимущества:

• Коляску можно использовать от рождения малыша и до 3 лет.

• По сравнению с классикой трансформеры легче, складываются проще и компактнее, поэтому коляску между прогулками можно хранить дома в сложенном виде.

• У коляски удобная перекидная ручка.

• В прогулочном варианте есть встроенные ремни безопасности.

• Трансформер можно использовать в любое время года благодаря съемным деталям-утеплителям, большому капюшону и накидке на ножки.

Недостатки:

• В местах сложения корзины ложе для младенца получается не идеально ровным. В этом плане предпочтительнее модели с вложенным внутрь конвертом-переноской, имеющим жесткое дно. Решить поблему можно и с помощью жесткого матрасика для коляски.

• Трансформер в позиции «люлька» несколько тесноват и недостаточно глубок. Это особенно чувствуется зимой, когда малыш гуляет в теплой одежде и одеяле.

• Если у трансформера жесткая подвеска, по сравнению с «классикой» проходимость у коляски значительно снижается, а покачать расплакавшегося малыша можно будет только, качая

коляску из стороны в сторону.

• Небольшая высота может усложнить для вас уход за ребенком (всякий раз, когда вы захотите поправить одеяльце или дать малышу пустышку, вам придется довольно низко наклоняться).

• Будучи достаточно легкими по сравнению с колясками-люльками, в качестве прогулочных коляски-трансформеры тяжеловаты и громоздки.

• Коляски-трансформеры, как правило, менее теплые и менее безопасные, чем коляски-люльки, так как не оснащены каркасом безопасности.

Коляска-трансформер – так обычно называют коляску, которую можно легко превратить из коляски-люльки в прогулочную коляску и обратно.

Для новорожденных спинка корпуса коляски откидывается в горизонтальное положение (180˚), поднимается подножка и формируются борта. Для малышей, которые умеют сидеть, вчерашняя «корзина» путем простых преобразований превращается в прогулочное сиденье. Спинка поднимается до положения «сидя», опускается подножка, убираются бортики, а спереди крепится защитный поручень.

Универсальная (комбинированная) коляска

Преимущества:

• Могут быть «2 в 1» и «3 в 1». В первом случае в комплект входят люлька и прогулочное сиденье. Поэтому коляска может прослужить ребенку, начиная с первых дней его жизни и до 2–3 лет. У прогулочного сиденья регулируемая до положения «полулежа» и «лежа» спинка, есть удерживающие ремни и поручень безопасности.

Во втором случае вместе с люлькой и прогулочным сиденьем продается еще один модуль – детское автокресло-переноска группы 0+ (до 13 кг), которое также может устанавливаться на шасси коляски. Такая комбинация предназначена для малышей, которым приходится ездить в автомобиле. На шасси коляски крепится люлька или прогулочный блок, а в машине используется автокресло. Если взять с собой шасси, положив его в багажник, то, когда прибудете на место, автокресло с ребенком можно будет ставить на колеса. Автокресло можно использовать и дома в качестве креслица-качалки. Таким образом, выполняя домашние дела, вы можете повсюду брать малыша с собой.

• Универсальная коляска лишена многих недостатков трансформера: новорожденный малыш будет пользоваться в ней всеми «причитающимися» ему удобствами (не трясет, тепло, близко к маме, ни дождь, ни снег не страшен).

• Ребенок постарше сможет сидя наблюдать за тем, что происходит вокруг. Причем у многих колясок шасси устроено так, что сидение прогулочной коляски можно ориентировать двояко: лицом или спиной к «водителю».

• Современные универсальные коляски оснащены, как правило, большими колесами, увеличивающими их проходимость.

Недостатки:

• Большой вес и внушительные габариты.

• Прогулочный блок установлен на высоком классическом шасси, из которого подросшего ребенка придется вынимать. А это будет тяжело и не слишком удобно.

Из-за этого многие семьи предпочитают покупать для малыша другую, более легкую и компактную прогулочную коляску, как только малыш начинает самостоятельно ходить (хотя универсальные коляски рассчитаны как минимум на 3 года использования).

Кроватка

Виды кроваток

Кровать-классика

• Эта кроватка чаще всего деревянная. У нее классическая форма с высокими бортиками из прутьев или планок. У кроваток самой простой конструкции только один уровень ложа, не открывающаяся боковина и стационарные ножки.

• Есть кроватки с целым набором полезных дополнений. Например, благодаря силиконовой накладке на верхнем бортике кроватки ребенок может безопасно «почесать» об нее режущиеся зубки. При этом он не обгрызет древесину, лак и краску.

• В ящике внизу кроватки можно хранить детское белье, подгузники или игрушки. Это особенно ценно, если в квартире мало свободного места.

• Ящик должен плавно и бесшумно открываться и закрываться. Специальный ограничитель тоже нужен. Желательно, чтобы сверху ящик был закрытым, тогда он не будет пылиться.

• На ножки устанавливают самоориентирующиеся колесики. Благодаря им можно легко перемещать кроватку вместе с ребенком в пределах комнаты. Стопоры на колесиках надежно зафиксируют кроватку на месте.

• Удобно, когда днище кроватки регулируется по высоте. Оно может устанавливаться в 2-х или 3-х положениях. Разместите новорожденного на самом верхнем уровне. Тогда вам не придется

наклоняться к нему слишком низко и излишне напрягать спину, укладывая или вынимая кроху из кроватки. Как только малыш начнет пытаться самостоятельно сесть, его следует переселить на этаж ниже. Для ребенка, который уже научился стоять, дно кроватки устанавливается в самом нижнем положении.

• Переднюю стенку кровати можно легко опускать.

Замки откидной стенки должны быть тугими, чтобы ребенок не мог их открыть.

Кровать-качалка

• Эта кроватка стоит на дугообразных полозьях, благодаря чему она превращается в настоящую колыбель, которая начинает раскачиваться от малейших движений малыша. Поэтому он может сам себя убаюкивать.

• Как правило, дуги-колесики можно заменять или дополнять колесиками, которые прилагаются к кроватке.

• Если ребенок играет в кроватке-качалке, кроватку необходимо зафиксировать с помощью выдвижных ножек-блокираторов или колесиков. Удобнее и безопаснее те модели, в которых колесики легко навинчиваются или сдвигаются вбок, а потом легко возвращаются обратно.

Кровать-манеж

Кровать-манеж представляет собой складную кроватку с сетчатыми стенками. Сложить ее можно двумя способами. «Книжка» складывается пополам. «Зонтик» можно упаковать в прилагающуюся сумку и в сложенном виде нести за ручку или катить за собой на колесиках.

• «Кровать-манеж» особенно пригодится семьям, которые любят путешествовать вместе с малышом. Удобно взять такую кроватку с собой на дачу или в бабушкин дом, гостиницу и дом отдыха…

• Складные кроватки могут быть простыми или, наоборот, иметь массу удобных опций. Например, съемный верхний уровень для новорожденного. В среднем максимальная нагрузка на верхний уровень варьируется от 7 до 12 кг.

• На ножках кроватки расположены колесики со стопорами. Помимо ножек, могут быть и дуги-качалки для укачивания крохи. Во время бодрствования они убираются под днище. В боковой стенке есть специальный лаз, открывающийся и закрывающийся на застежку-молнию, через который подросший малыш может самостоятельно забираться в кроватку. Ко многим моделям прилагаются: пеленальная доска, накроватная сумка для вещей малыша, карманами, вшитыми в стенки кроватки, москитная сетка.

• Бывают кроватки-манежи с электронной начинкой, которые

могут самостоятельно успокоить кроху. Если малыш заплакал, автоматически включается вибрационная система укачивания. Малыш услышит колыбельную, встроенная подсветка окутает его мягким светом…

Кровать-трансформер

• Благодаря разным вариантам младенческая кроватка может видоизменяться и даже «расти» вместе с малышом.

• Вы можете убрать переднюю стенку, и кроватка превратится в маленький диванчик, на котором малыш может начинать спать уже с 1,5–2 лет.

• У кроваток размером 140х70 см в большинстве случаев обе боковины съемные. Без них кроватка становится кушеткой, которая прослужит ребенку до 5—7-летнего возраста.

• У некоторых моделей спинки могут быть откидными. За счет этого кроватка способна значительно увеличивать длину своего спального места. Поэтому на ней может спать даже 8—10-летний ребенок.

• Комбинированная кровать-трансформер – классическая детская кроватка, совмещенная с комодом или пеленальным столиком. По мере роста ребенка у кроватки убираются боковые стенки, спинки заменяются более короткими, комод снимается, тем самым увеличивая кровать по длине с 120–140 см до 170–190 см. В некоторых моделях трансформируется не только кроватка, но и комод. Если с него снять пеленальную доску, он станет обычным бельевым. Комод может превратиться в книжную подвесную полку и низкую прикроватную тумбу или в письменный стол, столешницей для которого служит бывшая откидная крышка для пеленания ребенка.

На что следует обратить внимание при покупке

• Самыми важными критериями выбора являются функциональность кроватки, безопасность конструкции, экологичность и гигиеничность используемых для ее производства материалов.

• За кроваткой должно быть легко ухаживать: регулярно ее протирать и мыть под ней пол. Отделка не должна раздражать и утомлять кроху.

• Материалы, из которых сделана кроватка, не должны быть аллергенными и выделять токсичные вещества.

• Вертикальные планки или прутья должны быть установлены на расстоянии не меньше 2–3 см друг от друга, но и не больше 5–7 см. Тогда в промежутках между ними не застрянут ни детские пальчики, ни ручки, ни ножки, ни головка.

• Высота бортиков кроватки должна быть не менее 50 см от уровня матраса. Тогда малыш не сможет перегнуться и

вывалиться из нее.

• Возьмите с собой рулетку, измерьте длину и ширину кроватки, чтобы быть уверенным, что она хорошо «впишется» в отведенное ей место. Измерьте также внутренние размеры кроватки, вам они понадобяться при выборе матраса.

• Прежде чем вы оплатите покупку, проверьте кроватку. Деревянную кроватку внимательно осмотрите со всех сторон и ощупайте. Убедитесь в отсутствии дефектов: трещин, шероховатостей, зазубрин, сколов. У металлических кроваток сварные швы также должны быть в порядке – без трещин и сколов краски.

• Убедитесь, что вы взяли прилагаемые к кроватке документы: паспорт изделия, уменьшенные копии сертификата соответствия и гигиенического сертификата.

• Дома желательно кроватку сразу собрать. Тогда вы сможете проверить ее устойчивость, надежность, насколько легко и бесшумно открывается передняя стенка, выдвигается ящик и т. д. Если что-то будет не в порядке, вы сможете вовремя уладить это в магазине, обменяв кроватку или вернув ее.

ВАЖНО!

Согласно Закону «О защите прав потребителей», кроватку надлежащего качества, но не подошедшую покупателю по цвету или габаритам, в 14-дневный срок можно обменять на другую модель, а если подходящей замены нет, то вернуть ее в магазин. Но если кроватка куплена в составе мебельного гарнитура, то возврату и обмену она уже не подлежит.

Материал, из которого сделана кроватка

• Для детской мебели наиболее предпочтительно натуральное дерево (сосна, бук, ясень, вишня, ольха). Все сертифицированные кроватки покрыты нетоксичными и безопасными для ребенка лаками и красками на водной основе.

ВАЖНО!

Не стоит покупать необработанную (только отшлифованную) кроватку, так как в результате частых влажных уборок незащищенная древесина может быстро изменить свой внешний вид и целостность, и из-за этого малыш может «посадить» занозу.

• Бывают такие модели детских кроваток, у которых днище и спинка выполняются из ламинированной древесно-стружечной плиты (ДСП). Она тяжелее, чем натуральное дерево, боится влаги и, помимо этого, экологически небезопасна, так как в процессе эксплуатации мебели из ДСП, особенно при частом контакте с водой или ее повреждении, начинает выделяться формальдегид.

ВАЖНО!

При покупке кроватки убедитесь в том, что поверхность плиты и все ее видимые кромки закрыты защитным покрытием.

• Новое поколение ДСП – плиты мелкодисперсной фракции. Они не только экологически чистые и безопасные, но и влагостойкие, механически прочные и огнеупорные.

• Металлические кроватки легко мыть и вытирать. Но учтите, что металл – холодный материал, поэтому бортики кроватки лучше закрыть бампером.

Место кроватки в комнате

• Важно подыскать кроватке подходящее место. Хорошо, если у вас есть возможность разместить ее рядом с маминой кроватью и параллельно ей. Тогда мама сможет присматривать за крохой лежа. Ей также будет удобнее кормить его грудью.

• Не следует устанавливать кроватку рядом с батареями центрального отопления. Малышу не должно быть слишком жарко. Кроме того, он может обжечься, если случайно дотронется до горячей батареи.

• Проследите, чтобы кроватка не находилась на сквозняке.

• Постарайтесь убрать из комнаты, где находится кроватка, компьютер и телевизор. Если это невозможно, то расположите их как можно дальше от кроватки.

• Над кроваткой ребенка не должно быть никаких люстр, светильников и вообще никаких угрожающих предметов.

• Напротив кроватки не должно быть зеркала, так как его отражение может напугать ребенка.

• Не располагайте кровать под окном, слишком сильный поток энергии из окна мешает полноценному сну.

• Кроватка ребенка должна располагаться таким образом, чтобы он мог видеть входящих в комнату людей.

Экипировка кроватки

Младенцу ватное одеяло не нужно – он может в нем задохнуться. Хороший выход – хлопковые пледы и детский спальный мешок. Подушка не понадобится малышу по крайней мере еще год. На всякий случай купите непромокаемый наматрасник или клеенку под простыню и 2 комплекта постельного белья.

• Матрац должен быть упругим и в меру жестким, точно соответствовать размерам кроватки и плотно прилегать к стенкам, чтобы головка малыша случайно не оказалась зажата. Лучше выбрать ровный ортопедический матрац. Если вам передают кроватку «по наследству», то матрас к ней потребуется новый, не деформированный «предшественниками».

• Можно добавить в кроватку мягкий борт (бампер). Он

защитит кроху от ушибов, сквозняка и яркого света.

• Чтобы ваше чадо легко засыпало и спало спокойно, устройте ему балдахин над кроватью по подобию сказочных кроваток. Таким образом, у ребенка появится личное пространство, где его никто не беспокоит. Он почувствует себя в безопасности, и сон будет сладким.

• Завершить экипировку кроватки можно детским накроватным ночничком и музыкальной игрушкой-каруселькой (мобилем), который будет развлекать и развивать малыша.

Для прогулок

Автомобильное кресло-переноска

Для новорожденного выбирайте модель «от 0 мес.» В этом кресле малыша можно забирать из роддома, возить в поликлинику, магазины и другие места. Дома для вас такое кресло будет актуально с 1,5–2 месяцев. Ребенка можно будет в нем укачивать и просто сажать в него, когда кроха бодрствует. Тогда он сможет находиться рядом с вами и накапливать впечатления.

Слинг

Это – перевязь, в которой носят ребенка. Ее можно использовать с самого рождения. Слинг помогает маме и малышу быть всегда вместе. Но в то же время родительские руки остаются свободными.

Для гигиены малыша

Косметические средства

• крем от опрелостей;

• детское масло (или жирный крем) для смазывания складочек;

• детские влажные салфетки;

• очистительное масло;

• бальзам для губ (гигиеническая помада);

• детские маникюрные ножнички с закругленными концами;

• расческа (щетка);

• ватные жгутики;
• ватные диски;
• ватные палочки.

Подгузники и пеленки

• Если вы решили, что будете пользоваться одноразовыми подгузниками, на первое время вам понадобятся 2–4 пачки на размер 3–6 или 2–5 кг.

• Если вы предпочитаете многоразовые подгузники, можно купить уже готовые или сшить их самим. На каждый подгузник уходит 90х90 см марли. Вам их понадобится не меньше 20.

• Хлопчатобумажные пеленки (25 шт.) размером 80х130 см. Тогда вы сможете использовать их и тогда, когда малыш подрастет.

• Фланелевые пеленки (25 шт.) размером 80х100 см.

Все для купания

• Детская ванночка (желательно со специальной подставкой – сиденьем для купания).

• Ковшик (для купания и обливания).

• Махровые полотенца с капюшоном («карманом» для головы) – 2 шт.

• Небольшие мягкие полотенца для ручек и лица.

• Термометр для измерения температуры воды.

• Мыльница с детским мылом.

• Махровая рукавичка или детская губка (желательно натуральная).

• Детский шампунь для новорожденных.

• Лекарственные растения: череда, ромашка, душица, валериана и кора дуба.

Другие необходимые вещи

• комнатный термометр;

• ведро для грязного белья;

• тазик для стирки (детское белье необходимо стирать отдельно от белья взрослых);

• пеленальный стол или подходящий для этого стол;

• пеленальный коврик;

• «радионяня» – удобное изобретение, которое позволяет услышать ребенка, если он находится в другой комнате.

Посуда

• Маленькая серебряная ложечка.

• Комплекты бутылочек с сосками (если вы не собираетесь кормить грудью) или одна маленькая, если ваш малыш будет на грудном вскармливании.

♦ Для кормления малыша купите 5–7 бутылочек объемом 250 мл. Вариантов много, выберите ту, какую удобно держать.

♦ Удобны бутылочки со сменными вкладышами – по мере того, как ребенок сосет, вкладыш сжимается, поэтому струя молока не ослабевает и ребенок не заглатывает воздух.

♦ Запаситесь сосками – держите их простерилизованными на случай, если та, которой вы пользуетесь, будет давать слишком большую струю.

Виды сосок для бутылочки

• ***Ортодонтическая соска*** больше всего похожа на материнский сосок. Благодаря своему строению она предотвращает заглатывание воздуха, способствует правильному развитию неба и нижней челюсти ребенка. Бутылочку надо давать так, чтобы отверстия соски были направлены вверх и струя молока попадала в твердое небо.

Сосательные движения при кормлении из обычных, ***круглых сосок*** отличаются от сосания материнской груди. Такие соски имеют разную скорость потока. Проверяйте ее перед каждым кормлением. Из соски должны вытекать 2–3 капли молока в секунду. Лучше сделать поперечный надрез, чем прокол.

• Существуют и ***соски с антивакуумной системой,*** основным элементом которой является клапан. Это приспособление, во-первых, уменьшает объем заглатываемого при сосании воздуха, значительно снижая частоту срыгиваний и избавляя ребенка от колик, а во-вторых, препятствует слипанию соски, давая возможность малышу не отрываться от бутылочки во время кормления. Силиконовая соска служит до года, резиновые изнашиваются примерно через месяц.

• Для самых маленьких предлагают ***соску с широким основанием и коротким соском.*** Такие соски подходят не для всех бутылочек.

Когда малыш сосет, он губами надавливает на мягкое основание, и кончик соски движется взад и вперед, как сосок материнской груди. Прежде чем закрыть бутылочку, наденьте на соску кольцо.

Параметры выбора

• Размеров у сосок всего 2. Детям с рождения и до 2–3 месяцев подходят соски маленького (первого) размера с 1 или 2 дырочками. Соски с 3 дырочками (средний поток) предназначены для малышей 2–5 месяцев. Соски большого (второго) размера с 4 дырочками (быстрый поток) разработаны для детей старше 4 месяцев. Различаются соски и по форме отверстий: х-образное – для соков, у-образное – для жидких каш.

• Сейчас во многих сосках применяется новая технология лазерной пробивки отверстий. Получая пищу из такой соски, ребенок прикладывает не меньше усилий, чем при сосании груди. Кроме того, края отверстий получаются идеально ровными, пища проходит без затруднений и сохраняется равномерная скорость потока.

• Специалисты рекомендуют родителям при выборе соски обратить внимание и на то, где именно находятся дырочки или надрезы. Правильнее, если дырочки или надрез расположены не посередине (тогда жидкость льется в горло ребенку), а чуть выше (тогда поток жидкости направлен в небо, ребенок не захлебывается, а пища смешивается со слюной).

Первый гардероб

• Приобретайте вещи размера 62 (на рост 59–64 см).

• Отдавайте предпочтение натуральным тканям.

• Швы на одежде, которая будет соприкасаться с кожей новорожденного, должны быть внешними.

• Выбирайте ту одежду, которую не нужно надевать через голову. Поверьте, вы это оцените. Новорожденные не испытывают особого восторга при переодевании, поэтому постарайтесь сделать эту процедуру как можно более быстрой и приятной.

• Вещи, которые носит кроха на первом году жизни, имеют две особенности: они маленькие и их нужно часто стирать. Поэтому при покупке исходите из того, как вы собираетесь это делать. Если вручную – покупайте, что угодно. Но тогда стирка для вас будет бесконечной. Если же вы хотите сэкономить время (да и деньги), то стирайте в стиральной машине-автомате. Тогда вещи при покупке подбирайте по цветовой гамме. Отдавайте предпочтение однотонной одежде – дело в том, что от большого количества стирок рисунок блекнет.

• Кроме того, старайтесь избегать одежды с множеством рюшечек – вы сэкономите много времени на глажке.

Итак, вам понадобятся:

• 10 рубашечек или распашонок (можно с отворотиками-

антица-рапками), которые могут быть ситцевыми, трикотажными, фланелевыми или из хлопкового велюра (эти особенно приятны на ощупь);

• 4 шт. боди с коротким рукавом;

• боди с длинным рукавом (хлопковые, с застежками-кнопками между ножек);

• «конверт» и «праздничный набор» для выхода из роддома;

• 10 комбинезончиков (тонкие и теплые) с застежкой на кнопках спереди;

• 2 вязаные кофточки или костюмчик;

• 2 спальные рубашки;

• 3 пары тонких носков;

• шапочки (чепчики) для новорожденного (2 шт. теплые и 2 шт. тонкие и по 2 шт. следующего размера);

• шерстяная шапочка;

• варежки, чтобы малыш не поцарапал сам себя (есть у новорожденных такая привычка);

• пинетки или хлопковые носочки (2 пары размера 8–9 для новорожденного и 2 пары следующего размера);

• носочки шерстяные для улицы (1 пара размера 8–9 и 1 пара следующего размера);

• 5—10 нагрудников (слюнявчиков).

Детская аптечка

Состав аптечки:

♦ перекись водорода 3 %-ная – для обработки пупочной ранки;

♦ зеленка (раствор бриллиантовой зелени 1 %-ный), метиленовая синь на водной основе – для обработки пупка и опрелостей;

♦ спиртовой раствор йода 5 %-ный;

♦ физиологический раствор соли, стерильная морская вода – пригодятся для промывания и увлажнения носа;

♦ марганцовка (перманганат калия) – для обработки пупочной ранки и гигиенических ванн при опрелостях кожи (кристаллы марганца разводите в кипяченой воде так, чтобы получился раствор нежно-розового цвета, обязательно процеживайте его);

♦ сироп «Эспумизан», сироп «Саб-симплекс» – принимают при кишечной колике и болях в животе;

♦ «Калгель» – мазь для облегчения боли при прорезании зубиков;

♦ «Називин» – капли в нос от насморка;

♦ «Альбуцид» – капли для глаз и носа;

♦ «Синупрет» (капли) – для лечения насморка и кашля;

♦ «Парацетамол» – детское жаропонижающее и болеутоляющее средство;

♦ антигистаминные капли (от аллергии);

♦ ароматические масла: ромашка, лаванда, эвкалипт, мандарина нероли, эвкалиптовое и др., вазелиновое масло;

♦ ватные палочки;

♦ ватные диски;

♦ вата;

♦ 2 маленькие клизмы;

♦ бактерицидный лейкопластырь различной формы и размера для порезов, царапин и ушибов;

♦ бинты шириной 2,5 см и 5 см для фиксирования холодного компресса на ушибе и для наложения повязки на рану до осмотра ее врачом;

♦ стерильные марлевые салфетки для очищения царапин, порезов и глаз при попадании в них пыли или песка;

♦ пинцет и набор игл для удаления заноз;

♦ пипетки (2 шт.) – ими хорошо пользоваться, когда крохе нужно дать жидкое лекарство для приема внутрь; ими же удобно поить малыша водичкой в первые недели жизни;

♦ грелка;

♦ градусник для измерения температуры тела: ртутный, цифровой или соска-пустышка;

♦ груши (2 шт.): одна – детская самого маленького размера, из второй вы можете сделать газоотводную трубку, отрезав половину груши;

♦ аспиратор для носа (понадобится, если у малыша будет насморк).

Соска-пустышка

Уже 200 лет назад в Европе детей успокаивали с помощью пустышки. И только в первой половине XX века она была признана устаревшей, неприятной и негигиеничной привычкой, которую необходимо искоренять. В последние несколько лет вновь возвращается благосклонность родителей и педиатров к соске. Однако есть и много ее противников, которые считают сосание пустышки более пагубной привычкой, чем сосание пальцев.

ВАЖНО!

Нет точных данных о том, что использование пустышки способствует неправильному прикусу. Правильный прикус

зависит от многих факторов, и винить в этом только соску несправедливо. Если разумно использовать пустышку, то негативных последствий быть не должно.

Польза от использования пустышки

• Пустышка удовлетворяет потребность крохи в сосании. Неудовлетворенная потребность в сосании может в более старшем возрасте (после 3 лет) стать причиной неврозов и других неблагоприятных психологических состояний. Основное назначение соски – успокоить. Она создает ощущение защищенности и уюта, которое необходимо для малыша. Соска является защитой от стресса.

• Она благотворно влияет на отхождение газов и кишечные колики.

• Активное сосание способствует развитию челюстей малыша, и пустышка также в этом участвует.

• Дети, которые спят с пустышкой во рту, легче просыпаются самостоятельно в момент затруднений с дыханием. Если у ребенка во рту пустышка, он не может уткнуться носом в постель и задохнуться. Помимо этого, дети с пустышкой во рту чаще всего спят на спине, а это снижает риск СВДС (синдром внезапной детской смерти).

Выбор пустышки

Выбирайте ту пустышку, которая наиболее подходит вашему ребенку, а не самую красивую и дорогую.

Для самых маленьких лучше всего подходят соски из прозрачной силиконовой резины. После появления зубов у малыша рекомендуется перейти на мягкую латексную соску, которая меньше влияет на рост зубов.

Пустышка состоит из соски, защитного диска (нагубника) и кольца. Все эти детали различаются по материалу, форме и размеру.

Предложите своему крохе несколько вариантов, пусть он выберет сам ту пустышку, какая ему по душе.

Какие пустышки бывают

Латексные соски

• Латексные соски легче сосать, так как они более мягкие. Это устроит слабеньких и «ленивых» младенцев.

• Такие соски более эластичны, поэтому прокусить латекс сложнее, чем силикон.

ВАЖНО!

Под воздействием света и при стерилизации латекс довольно быстро портится. Соска темнеет, начинает слипаться и разрушаться. Поэтому менять латексные пустышки нужно часто – примерно через 2–3 недели.

Силиконовые соски

• Силиконовые соски более тугие и упругие, меньше подвержены деформации. Служат они дольше, чем латексные.

• Они не имеют ни вкуса, ни запаха.

• Такие соски можно смело стерилизовать.

• Силикон легче прокусить, а некоторые малыши могут даже откусить кусочек соски, что очень опасно.

• На силикон не отмечены случаи аллергических реакций в отличие от латекса.

ВАЖНО!

Силиконовые соски рекомендуют менять один раз в 4–5 недель, даже если на сосках нет никаких повреждений, латексные же – один раз в 2–3 недели.

Пустышки с круглыми сосками типа «вишенка» (с шариком на конце)

• Эти пустышки одинаковы со всех сторон, поэтому малыш может класть пустышку в ротик как ему хочется. Вам не придется опасаться, что она расположится там неправильно.

Анатомические соски типа «капля»

• Такие соски слегка приплюснуты. Они похожи на мамину грудь во время кормления. Такие соски занимают во рту минимум пространства между небом и языком.

• Благодаря симметричной форме такие пустышки всегда примут во рту правильное положение.

Ортодонтические соски

• У таких сосок кончик чуть приплюснут и скошен под углом. Такая форма не мешает правильному формированию у ребенка челюстно-лицевого аппарата.

ВАЖНО!

Следите за тем, чтобы соска находилась у малыша во рту скошенной стороной вниз.

Нагубник

• Нагубник – это основание пустышки, в котором крепится соска.

• Нагубники бывают круглые и овальные (они могут быть сделаны в форме «сердечка», т. е. с верхним вырезом для носика малыша или «бабочкой», когда вырезы есть и сверху, и снизу, поэтому не важно, какой стороной брать пустышку в рот).

• Овальный нагубник считается физиологичным, так как пустышка плотнее облегает лицо и не торчит. Важно, чтобы в таком нагубнике было достаточно вентиляционных отверстий, через которые к коже будет проходить воздух и выходить излишки слюны, иначе вокруг ротика может появиться раздражение.

• Классические круглые нагубники, как правило, прямые или изогнуые «от лица». Поэтому они проветриваются и подходят всем.

• Нагубник может быть простым или ярким, украшенным рисунком или сделанным в виде цветка или забавной мордочки зверушки.

ВАЖНО!

Убедитесь в том, что крепление надежное, и соска не выскочет из пустышки, когда ребенок ее сосет.

Кольцо

• У «нарядных» пустышек кольцо, так же, как и нагубник, украшается сюжетными изображениями. Малышам нравится разглядывать картинки, держать пустышку за колечко и почесывать об него зубки.

• За кольцо можно пристегивать пустышку к одежде.

ВАЖНО!

Внимательно следите за тем, чтобы кольцо было надежно закреплено.

Ночные пустышки

• Задача ночных пустышек – позволить малышу спокойно отдыхать и принимать удобную позу во время сна.

• Ночные пустышки делают максимально обтекаемой формы – с прямым или повторяющим контуры лица нагубником. У многих из них нет кольца или же одно маленькое, не выходит за пределы нагубника и на время сна прижимается к нему, фиксируясь щелчком.

• Есть ночные пустышки, у которых люминесцентные колечки светятся в темноте зеленовато-голубоватым свечением.

Пустышка-погремушка

• Пустышка-погремушка может пригодиться малышу от 4 месяцев и старше.

• Ребенок может не только использовать ее по прямому назначению, но и сможет ее разглядывать, вертеть в ручках, махать ею. В ответ она будет тихо «звучать» и забавлять ребенка.

Подвижные пустышки

• Особенность этой пустышки – подвижная соска, которую ребенку нужно «высасывать» из основания, куда она стремится вернуться. Такие движения пустышки точно воспроизводят движения материнской груди во время сосания ее ребенком. Приятно утомившись, в итоге малыш быстрее успокаивается и крепче спит.

• Также у этой модели есть и еще одна особенность – силиконовые шишечки на соске, о которые малыш с удовольствием массирует десны и чешет зубки.

• Пустышки с подвижным соском представлены в 2-х размерах («0+» и «6+») и в 3-х вариантах исполнения – «вишенка», анатомические и ортодонтические.

Размер пустышки

• Подбирать пустышку для малыша следует в соответствии с его возрастом.

• Размерные ряды пустышек разных производителей могут сильно отличаться друг от друга. Существуют пустышки разных размеров для детей до 3-х месяцев, 3–6 месяцев и 6—12 месяцев.

• Есть пустышки, по размеру специально предназначенные для недоношенных и ослабленных детей. У этих пустышек очень маленький и мягкий сосок – «вишенка», маленький облегченный нагубник.

«Лечебные» пустышки медицинского назначения

По внешнему виду такие пустышки почти не отличаются от обычных сосок-пустышек. Однако в конструкции каждой из них есть своя особенность, которая и превращает пустышку в градусник, дозатор лекарств, ингалятор и даже в прибор для проведения физиотерапевтических процедур.

ВАЖНО!

«Спецпустышки» не предназначены для повседневного использования, их применяют кратковременно, только по необходимости.

Пустышка-термометр

• Пустышка-термометр представляет собой пустышку с силиконовой или латексной соской, в которую встроен электронный термочувствительный датчик. Для того чтобы измерить температуру, нужно просто дать ребенку пососать пустышку в течение 3–5 минут. После этого вы услышите звуковой сигнал, а результат появится на цифровом дисплее, который расположен в нагубнике.

• Пустышку-термометр нельзя стерилизовать и мыть в горячей воде. Ее следует регулярно мыть теплой кипяченой водой с мылом и после этого тщательно полоскать.

ВАЖНО!

Показания термометра будут неточны, если ребенок вынужден дышать ртом (если у него заложен носик), если кроха плачет или сосет, недостаточно плотно прижав язычок к соске.

Пустышка – дозатор лекарств

• Такая пустышка предназначена только для введения ребенку жидких медикаментов.

• В нагубник пустышки встроен резервуар, в который наливается лекарство. Во время сосания оно будет вытекать через

отверстие в ее ортодонтической силиконовой соске.

Пустышка-ингалятор

• Такая пустышка используется при лечении насморка, а также для улучшения общего самочувствия при простуде. В специальный контейнер пустышки вкладывают ватный тампон, смоченный средством для ингаляции, и закрывают откидную перфорированную крышечку.

• Давать пустышку ребенку нужно таким образом, чтобы отверстия крышки находились строго вверху – под носиком малыша. Тогда он будет сосать пустышку и одновременно вдыхать целебные испарения.

ВАЖНО!

Средство для ингаляции должен назначить врач!

Антивирусная соска-пустышка «Доктор Свет»

• Благодаря этому устройству возможно в домашних условиях облучать полость рта и гортани ребенка определенным спектром синего света, который обладает лечебным эффектом.

• Соска используется для лечения и профилактики ОРЗ, чтобы снять болевые ощущения и воспаление десен при прорезывании зубов, помогает в лечении молочницы.

• Соска-пустышка «Доктор Свет» неразборная, поэтому малыш не сможет ее случайно сломать или самостоятельно включить.

• Светодиодную пустышку нельзя кипятить. Ее необходимо беречь от падений и ударов.

ВАЖНО!

Посоветуйтесь с врачом о применении этой соски.

Аксессуары

• Пустышку необходимо содержать в чистоте не только дома, но и вне его. Поэтому удобны пустышки, снабженные защитным колпачком, который надевается на соску и прищелкивается к нагубнику.

• Можно хранить пустышку в пластиковой коробочке. Контейнеры для хранения пустышек выпускают многие фирмы-производители.

• Полезно приобрести для пустышки специальную цепочку, ленту или ремешок. С их помощью вы будете прикреплять ее к одежде ребенка. Застежка держателя может быть сделана в виде красивой и яркой детской броши с безопасным замком булавки или клипсы. Брошь фиксирует пустышку надежнее, поэтому малыш не сможет ее самостоятельно от себя оторвать. Зато если во время игры ребенок случайно зацепится за что-то лентой, то зажим клипсы просто отстегнется и соскочит, и ребенок при этом не пострадает.

Полезные подсказки

• Прежде чем оплатить выбранную пустышку, проверьте ее. Если она не упакована, не только осмотрите ее, но и пощупайте и понюхайте. Ее фактура должна быть однородной, не должно быть повреждений, деформации. Сожмите ее пальцами и посмотрите, упругая ли она при этом. Недопустимо слипание и пропускание воздуха. Обратите внимание на пластиковую фурнитуру. Она должна быть гладкой, без заусенцев, иначе малыш может о них поцарапаться. Проверьте, чтобы все составные части были надежно соединены между собой. Если латекс темно-коричневого цвета, а пустышка «благоухает» резиной или пластиком – откажитесь от покупки.

• Упакованные пустышки предпочтительнее, так как на упаковке указывается производитель, размер пустышки, необходимые рекомендации по уходу за ней. Однако проверить такую пустышку вам вряд ли удастся в магазине.

• У малыша должно быть как минимум 2–3 пустышки одновременно. Тогда у вас в запасе всегда будет чистая пустышка, если любимая соска где-то потерялась или испортилась, ребенок не будет ее горестно оплакивать.

• Купленную пустышку перед первым использованием необходимо тщательно вымыть и простерилизовать (если это возможно).

Что нужно знать о прививках

Буквально спустя несколько часов после рождения ребенка вам придется принять решение, стоит ли прививать своего малыша или нет.

Вакцинопрофилактика

Вакцинация является основным профилактическим методом предупреждения опасных инфекций, угрожающих жизни ребенка. Вакцинопрофилактика применяется вот уже на протяжении 200 лет. Каждый год во всем мире разрабатывают и внедряют новые вакцины от инфекционных болезней. В каждой стране есть свой календарь профилактических прививок. В России обязательными являются прививки детям против 9 инфекций: туберкулеза (БЦЖ), дифтерии, полиомиелита, кори, эпидемического паротита, краснухи, столбняка, коклюша и гепатита В.

Вакцинация начинается в родильном доме от туберкулеза и гепатита В и активно продолжается на первом году жизни. В 3 месяца делают прививки от дифтерии, столбняка, коклюша, полиомиелита и повторяют их троекратно с интервалом 45 дней.

Ревакцинацию проводят в 18 месяцев и до 14 лет. Живые вакцины от кори, краснухи и паротита начинают применять с 12 месяцев.

Стоит ли делать прививку ребенку

• За здоровье вашего ребенка отвечаете вы. Даже самый лучший врач не даст вам никаких гарантий. Поэтому решать, делать ли вашему малышу прививку, вам.

• Разузнайте поподробнее о той вакцине, которая стоит следующей по очереди в прививочном календаре, проанализируйте состояние здоровья ребенка, проконсультируйтесь с грамотным педиатром и только после этого соглашайтесь на прививку или отказывайтесь от нее.

• Сейчас используются препараты, созданные на основе новейших технологий, поэтому опасения по поводу постпрививочной реакции зачастую беспочвенны.

• У каждого маленького пациента – свой график прививок, в котором учитываются данные анамнеза, частота заболеваний в целом и промежуток времени от последней болезни.

• Наверняка никто не будет отрицать то, что прививки защищают детский организм от инфекций и осложнений. Например, таких инфекций, как туберкулез, гепатит, дифтерия, удается избежать во многом благодаря вакцинации. А эпидемического паротита, краснухи, кори, коклюша либо вообще удается избежать, либо они протекают в легкой форме. Поэтому, отказываясь от прививок, родители тем самым подвергают своих детей неоправданному риску. Вовремя сделанные прививки помогут укрепить организм ребенка и максимально защитят его от серьезных заболеваний.

• Многие специалисты и здравомыслящие люди считают, что прививки необходимы. Как показывает практика 90-х годов, когда началась очередная волна медицинских отводов и «ослабленных» вакцин, резко возросло количество заболеваний коклюшем и дифтерией как среди детей, так и взрослого населения. Сейчас появились хорошие импортные вакцины, такие как Инфанрикс – бельгийская вакцина против дифтерии, столбняка, коклюша, Имовакс – французская инактивированная (неживая) вакцина от полиомиелита. Они хорошо переносятся детьми и наименее реактогенные.

Какие бывают вакцины

Вакцины делятся на живые, инактивированные и генно-инженерные.

• ***Живые*** содержат живой вирус или бактерию, ослабленные до такой степени, чтобы они не могли вызвать (за редким

исключением) заболевание организма. Эти вакцины – самые опасные и чаще всего вызывают нежелательные реакции.

К ним относятся: БЦЖ – прививка от туберкулеза; АКДС – комбинированная вакцина против дифтерии, коклюша и столбняка; вакцина от полиомиелита и вакцина против кори.

Вакцина БЦЖ используется в России не одно десятилетие. Обычно дети хорошо переносят эту прививку

После прививки АКДС многие дети температурят. Сейчас можно использовать импортную АКДС. Эта вакцина легче переносится и обычно не вызывает повышения температуры. А вот на отечественную вакцину такая реакция – не редкость.

Вакцину от полиомиелита капают в рот. Она может вызвать у детишек беспокойство в кишечнике.

На вакцину от кори у слабеньких детишек бывает аллергическая реакция.

Инактивированных вакцин в настоящее время большинство. Они гораздо лучше переносятся малышами.

Противогриппозные вакцины всех наименований относятся к препаратам, содержащим фрагменты микроорганизмов, вызывающих болезнь. Некоторые вакцины в первый день вызывают легкое недомогание, которое означает, что иммунная система человека приведена «в боевую готовность». Кроме того, прививка является определенной нагрузкой на организм, и, если на ребенка в это время кто-то чихнет, он может подхватить простуду.

Генно-инженерные вакцины – самые безопасные из всех имеющихся вакцин. К ним относится, например, вакцина от гепатита В. Она содержит только ген вируса, встроенного в молекулу дрожжей, и практически не имеет противопоказаний. Ее делают новорожденному еще в роддоме. Родители редко жалуются на то, что она вызывала неприятные реакции.

Календарь прививок

В настоящее время вакцинация проводится по следующей схеме:

Возраст	Прививка	Вакцина
12 часов	Гепатит В – первая вакцинация	Энджерикс В, Эувакс В
3–7 дней	Туберкулез – вакцинация Гепатит В – вторая вакцинация	БЦЖ, БЦЖ-м Энджерикс В, Эувакс В
3 месяца	Дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция типа b – первая вакцинация	АКДС, ОПВ, Тетракок, Инфанрикс, АктХиб
4,5 месяца	Дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция типа b – вторая вакцинация	АКДС, ОПВ, Тетракок, Инфанрикс, АктХиб
6 месяцев	Дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция типа b – третья вакцинация	АКДС, ОПВ, Тетракок, Инфанрикс, АктХиб, Энджерикс В, Эувакс В
12 месяцев	Корь, краснуха, паротит – вакцинация	Приорикс, ЖКВ, ЖПВ, Рудивакс
18 месяцев	Дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция типа b – первая ревакцинация	АКДС, ОПВ, Тетракок, Инфанрикс, АктХиб
20 месяцев	Полиомиелит – вторая ревакцинация	ОПВ, Имовакс полио
6 лет	Корь, краснуха, паротит – ревакцинация	Приорикс, ЖКВ, ЖПВ, Рудивакс
7 лет	Дифтерия, столбняк – вторая ревакцинация, туберкулез – ревакцинация	АДС-м, ДТ вакс Адюльт, БЦЖ-м
13 лет	Краснуха – вакцинация (девочки), Гепатит В – вакцинация (ранее не привитые)	Рудивакс, Энжерикс В, Эувакс В
14 лет	Дифтерия, столбняк – третья ревакцинация; туберкулез – ревакцинация; полиомиелит – третья ревакцинация	АДС-м, ДТ вакс Адюльт, БЦЖ-м, ОПВ, Имовакс полио
Взрослые	Дифтерия, столбняк – ревакцинация каждые 10 лет от момента последней ревакцинации	АДС-м, ДТ вакс Адюльт

ВАЖНО!

Дети, которые проживают в крупных городах, относятся к

группе повышенного риска по контактам с различными вирусными заболеваниями, поэтому в календарь прививок могут быть включены новые комбинированные препараты, сокращающие количество инъекций и позволяющие защитить от опасных инфекций и часто встречаемых заболеваний детей до 6 лет.

ВАЖНО!

Сроки проведения вакцинации против гепатита В в данный момент пересматриваются. Но если вашему малышу сделали первую прививку от гепатита В в роддоме, то прерывать этот процесс не надо и ревакцинация в1и6 месяцев необходима.

Безопасны ли прививки

Прививки, как и любые лекарства, имеют побочные эффекты. Самая «спорная» вакцина – АКДС. Если нет медицинского отвода от прививок, ребенку ее назначают в возрасте от 3 месяцев до достижения 3 лет 2 месяцев. Это отечественная вакцина против коклюша, дифтерии и столбняка. Курс вакцинации состоит из 3-х прививок с интервалом 1,5 месяца (3 мес., 4,5 мес. и 6 мес.), при этом сокращение интервалов не допускается. Врачи предупреждают родителей, что у ребенка могут быть следующие реакции на введение вакцины: в первые двое суток возможно развитие кратковременных общих реакций (повышение температуры, недомогание) и местных (болезненность, гиперемия, отечность). Могут развиться такие осложнения, как судороги, эпизоды пронзительного крика, аллергические реакции (крапивница, полиморфная сыпь, отек Квинке).

Существуют противопоказания к АКДС:

♦ прогрессирующие заболевания нервной системы;

♦ афебрильные судороги в анамнезе;

♦ развитие на предшествующее введение АКДС-вакцины сильной общей реакции (повышение температуры в первые двое суток до 4 °С и выше) или осложнений.

В таких случаях малыш может быть привит только «облегченной» вакциной АКДС (против дифтерии, столбняка).

ВАЖНО!

В день прививки врач-педиатр проводит обязательный опрос родителей и осмотр ребенка с обязательным измерением у него температуры. Делается это для того, чтобы выявить противопоказания. Только после этого выносится окончательное решение и выбор вакцины.

Когда вакцинация отменяется

Вакцинация отменяется, если:

• Ребенок болен. Проводить ее можно только через 1 месяц после выздоровления, если ребенок перенес острое заболевание; и через 2–3 недели после легкого респираторного (ринит, легкая гиперемия зева).

• У крохи обострение диатеза. Прививку делают, приглушив его симптомы и назначив после вакцинации десенсибилизирующее средство.

• Грудничок пережил родовую травму, у него неврологические проблемы или иммунодефицит, при котором малейшая простуда осложняется бронхитом, воспалением легких… Таких малышей прививают только после консультации невролога или иммунолога.

• У других членов семьи инфекционное заболевание. Грудничок может заболеть, и сделанная прививка не принесет ожидаемого эффекта.

• В месте, где вы живете, карантин по гриппу или другим инфекциям. Во время эпидемии прививку делать нельзя!

Как обращаться с ребенком до и после прививки

• Для того чтобы вакцинация прошла успешно, ребенку нужно сдать анализы и посетить специалистов. Если у ребенка обнаружился отягощенный аллергический анамнез, педиатр назначит прием антигистаминных препаратов.

• В день прививки не следует вводить в рацион ребенка новые продукты.

• Прежде чем отправиться в поликлинику, убедитесь, что у малыша нет температуры.

• Если вы видите, что ребенок перевозбужден, капризничает или вам кажется, что ему нездоровится, предупредите врача и не идите в этот день на прививку.

• Кроме того, весьма неблагоприятны для прививки обострение дисбактериоза, глистные инвазии и вообще расстройство желудка, проявления аллергии, простуда, а также инфекционная болезнь кого-нибудь из домочадцев.

• Не давайте ребенку жаропонижающие средства перед вакцинацией. Иначе вы можете исказить результат прививки.

• Даже если ребенок здоров, меры предосторожности не будут лишними. Рекомендуется делать прививки, дающие температурную реакцию, на фоне приема антигистаминных препаратов.

Внимание! Посоветуйтесь об этом с педиатром!

ВАЖНО!

В течение как минимум 30 минут после прививки ребенок должен находиться под наблюдением врача, так как возможны аллергические реакции и другие нежелательные последствия.

• В первые 48 часов после прививки будьте особенно внимательны к состоянию ребенка. Утром и вечером измеряйте малышу температуру. Если она поднялась, сразу же вызывайте участкового врача. Если неадекватные реакции начались ночью, не ждите утра, вызывайте детскую «скорую помощь». Обязательно скажите прибывшему врачу, какая вакцина была введена ребенку.

• В первые дни после прививки давайте малышу побольше витаминного питья, кисломолочных продуктов, фруктовых пюре. После прививки ребенку полезно поспать, так как во время сна иммунная система лучше мобилизуется.

• Не вводите новый прикорм неделю до и после вакцинации.

• Если ребенок хорошо себя чувствует, то прогулки не отменяются.

• Отмечайте в календаре прививок дату введения очередной вакцины и реакцию на нее.

Противопоказания для вакцинации

• Любая вакцинация запрещена в случае острого заболевания.

• Противопоказанием к вакцинации против дифтерии, коклюша, столбняка и полиомиелита являются судороги, сильная реакция или осложнения на предшествующее введение вакцины, тяжелые аллергические заболевания.

• Если малыш родился с массой тела меньше 2000 г, у него есть внутриутробные инфекции, гемолитическая болезнь новорожденных или кожные заболевания, то с БЦЖ придется подождать. При первичном иммунодефиците данную прививку ребенку не делают.

• Для прививки против кори и паротита постоянными противопоказаниями являются новообразования и сильные аллергические реакции на аминогликозиды (гентимицин, канамицин и др. препараты) и перепелиные яйца, а временными – введение иммуноглобулинов, плазмы или крови человека.

• От полиомиелита малыша не прививают, если у него имеются неврологические осложнения на предыдущую вакцинацию.

• От гепатита В ребенка не прививают при гиперчувствительности к дрожжам.

ВАЖНО!

Все противопоказания зависят от конкретной прививки – от тех компонентов, которые в нее входят.

Необходим индивидуальный календарь прививок!

• По мнению специалистов, к вакцинации следует подходить индивидуально, а не просто следовать календарю прививок, который рекомендован для всех малышей. Иначе можно навредить ребенку. Дело в том, что если вакцинация проводится на фоне патологической активации иммунной системы, то существует риск вызвать у ребенка аутоиммунное, то есть стойкое и серьезное заболевание.

• Таких случаев можно избежать. Для этого перед вакцинацией нужно проверять, готов ли организм ребенка получить иммунизацию. Если нет – то прививку необходимо отложить.

Это позволяет сделать метод ранней диагностики иммунной системы «Иммункулус», а иммунный паспорт ребенка дает возможность учитывать особенности ребенка при составлении календаря прививок.

ВАЖНО!

Регулярно (1–2 раза в год, а также за 3–7 дней до проведения любой вакцинации) проводите обследование иммунной системы ребенка. Это поможет вам составить индивидуальный календарь прививок и принимать другие профилактические меры против различных заболеваний.

• Врачи-иммунологи не только дадут вам исчерпывающую информацию по вакцинам, но и помогут в составлении индивидуального календаря прививок. Если в вашем городе или районе нет такого специалиста, проконсультируйтесь с врачом-инфекционистом.

• Поищите дополнительную информацию о прививках. Расспросите вашего участкового врача обо всех вакцинах в рамках национального календаря. Если есть возможность, предпочтите вакцины последнего поколения. Они не обязательно должны быть импортными и самыми дорогими. Например, отечественная вакцина от полиомиелита признана лучшей в мире.

• Возможно, различные вакцины одного вида имеются даже в вашей районной поликлинике, а возможно, вам разрешат самим купить альтернативную вакцину в аптеке и принести с собой.

• Существуют платные прививочные кабинеты. К сожалению, возможности обязательной страховой медицины ограничены (хотя все прививки делают бесплатно). А вот многие полисы добровольного медицинского страхования включают вакцинацию препаратами последнего поколения.

Что делать, если вы решили отказаться от вакцинации

В соответствии с законодательством РФ вы не обязаны делать прививки ни себе, ни детям. Поэтому вы вправе отстаивать свои права.

• Если вы, будучи беременной, решили не делать прививки своему ребенку, возьмите с собой в роддом заранее написанное письменное заявление об отказе от любых прививок и биопроб. Чтобы вам было легче обосновать свою позицию, возьмите аналогичное заявление, написанное отцом ребенка. Из-за отказа от вакцинации вас или вашего ребенка не имеют права не выписать из роддома и не могут требовать дополнительных справок и документов. Достаточно вашего письменного отказа от всех прививок.

• Правда, когда вам потребуется медкарта для детского сада, возможны сложности. Если в поликлинике вам не подписывают медкарту для детсада, пишите заявление на имя заведующего, требуя названия, даты и номера документов, на которые он ссылается. В заявлении укажите, что следующим шагом будет написание писем в Управление здравоохранения и в прокуратуру. Но обычно этого не требуется.

Великое таинство рождения

Естественные роды

Роды начались!

Периоды родов

Роды делят на 3 периода.

1-й период* родов *(период раскрытия шейки матки) длится от первых схваток до полного раскрытия шейки матки и является наиболее продолжительным.

У первородящих он составляет от8 до 10 часов, а у повторнородящих – 6–7 часов.

Во 2-м периоде (период изгнания плода) начинается изгнание плода из матки. Матка сокращается, и головка младенца опускается в полость таза, доходит до самого дна таза и начинает давить на прямую кишку. Мышцы брюшного пресса сокращаются (к схваткам присоединяются потуги). Увеличивается внутри-брюшное давление, и это помогает малышу появиться на свет.

Как правило, изгнание продолжается 1–2 часа при первых родах, а при повторных оно длится менее часа.

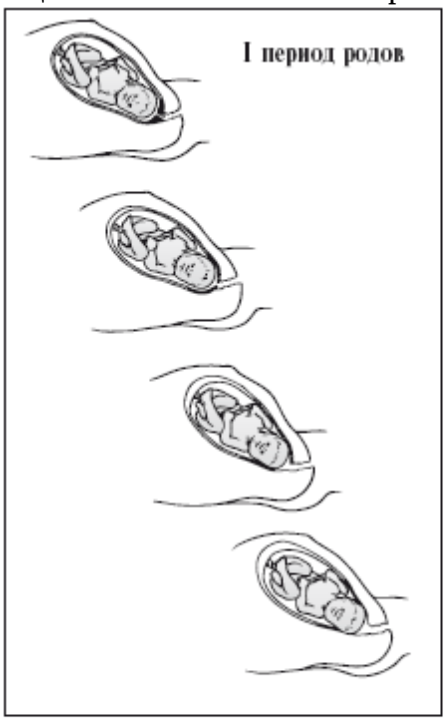
3-й период родов (последовый) заканчивается после рождения последа. Он изгоняется из матки с помощью схваток и потуг. Продолжительность этого периода – до 30 минут.

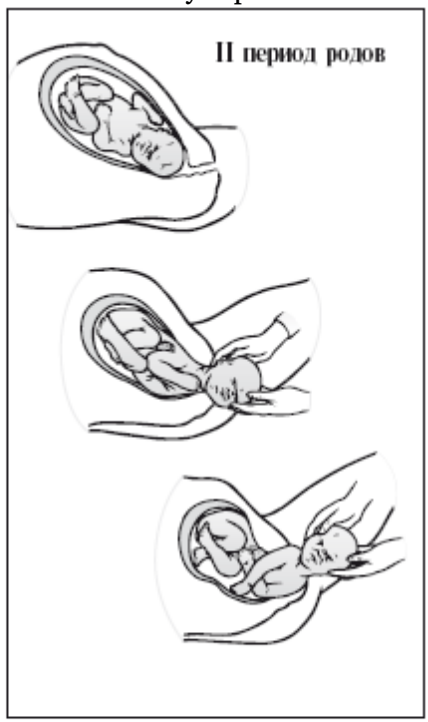
Верные признаки начала родов

• Сигнал к началу родов дают гормоны. Незадолго до ответственного события снижается уровень прогестерона, «охраняющего» беременность, зато растет количество эстрогенов – гормонов, готовящих матку к родам. Под их влиянием шейка матки размягчается и укорачивается. А благодаря

простагландинам и окситоцину матка начинает регулярно сокращаться (начинаются схватки).

Вы можете не заметить эти гормональные изменения и первые сокращения матки (они похожи на менструальные боли), особенно если они начинаются ночью и не мешают спать. Тем не менее многие женщины чувствуют, что с ними «что-то происходит». Одни бурно радуются, другие начинают нервничать. Чаще возникает желание опорожнить мочевой пузырь.





ВАЖНО!

Отнеситесь внимательно к этим сигналам и оставайтесь дома на всякий случай!

• Постепенно сокращения матки становятся более регулярными. Во время каждой из них женщина чувствует, как живот твердеет и меняет форму, заостряясь вперед. Сначала этот процесс идет медленно и спокойно, затем темп ускоряется,

работа мышц стенки матки усиливается.

• Точный сигнал начала родов – сокращение интервалов между схватками и усиление самих схваток при большой активности и изменениях положения женщины. Также появляется боль в области крестца и распространяется на подбрюшье и ноги. Этому может сопутствовать понос и рвота.

• Выделения окрашены кровью.

• Происходит разрыв плодовых оболочек, вытекание или просачивание амниотической жидкости.

ВАЖНО!

В самом начале родов перерывы между схватками длятся от 15 до 30 минут. Постепенно они учащаются и по мере приближения конца родов появляются каждые 2–3 минуты и длятся около минуты.

• Раскрытие шейки матки сначала происходит довольно медленно: за 4,5–5 часов (а это примерно половина первого периода родов!) – всего на 4 см. После открытия на 4–5 см ситуация постепенно меняется. Схватки становятся длиннее и ощутимее, промежутки короче, а шейка матки раскрывается быстрее.

Если до этого была латентная фаза, то теперь начинается активная фаза первого периода родов.

Как отличить истинные схватки от ложных

Таблица

Ложные схватки	*Истинные схватки*
Со временем не становятся более длительными и частыми. Интервалы между ними нерегулярные.	Они регулярные, нарастают по силе, частоте и длительности.
Могут проявляться в виде тянущих, но слабых ощущений, похожих на менструальные. При этом матка становится твердой, похожей на упругий шар.	Ощущения нарастают, может появиться сильная ноющая боль в пояснице, а также неприятное чувство распирания внизу живота.
Ослабевают или прекращаются, если вы легли, походили или постояли под душем.	Они не изменяются и не исчезают, если вы приляжете или походите или примете душ.
С ними вы можете уснуть.	Вы не сможете с ними уснуть.
При осмотре шейки матки может быть некоторое раскрытие, но со временем оно не меняется.	Во время осмотра обнаруживается, что матка размягчилась и постепенно раскрывается.
Обычно не сопровождается кровянистыми выделениями. В редких случаях может появляться коричневатая слизь.	Могут сопровождаться кровянистыми выделениями в виде слизи.

Что делать, когда появились схватки, но воды еще не излились

• Сохраняйте спокойствие.

• Если схватки появились ночью, то попробуйте заснуть. Избегайте положения на спине. Вы не проспите следующую фазу родов, так как схватки будут очень сильными. Не лежите в постели, если не можете уснуть, иначе роды покажутся более длительными и мучительными.

• Продолжайте свои привычные занятия. Вертикальное положение поможет развитию родов. Немного погуляйте или посмотрите телевизор.

• Если вы хорошо себя чувствуете, примите душ, вымойте голову, смойте макияж, снимите лак с ногтей и подстригите их. Заколите волосы.

• Позвоните своему доктору и расскажите ему о своих ощущениях. Он также посоветует вам, когда отправляться в больницу.

• Наберитесь терпения и ждите более сильных схваток. В течение 2-х часов следите за продолжительностью схваток и интервалами между ними и записывайте полученные данные.

ВАЖНО!

Ехать в роддом нужно тогда, когда схватки станут повторяться каждые 10–12 минут и будут длиться по 20–30 секунд.

Иногда случается, что даже регулярные и очень болезненные схватки оказываются ложными и не раскрывают шейку матки. Определить, что происходит, может только врач, поэтому в любом случае лучше поехать в роддом!

Действия будущего папы

• Старайтесь вести себя спокойно.

• Подбадривайте и успокаивайте свою жену. Займите ее чем-нибудь. Например, почитайте вслух, посмотрите интересную передачу по телевизору вместе с ней… Можете рассказать ей какую-нибудь смешную историю. Сейчас смех еще возможен.

• Сделайте жене легкий массаж.

• Измеряйте частоту схваток (от начала одной схватки до начала следующей).

• Вызовите такси и отвезите ее в роддом.

• Если вы останетесь с женой в роддоме, чтобы быть рядом с ней и увидеть рождение своего крохи, прочитайте заранее, что вам следует делать, и подготовьтесь к этому. Нужна ваша поддержка, а не лишние хлопоты.

Что делать после того, как излились околоплодные воды

После разрыва амниотического пузыря, в котором «плавает» ребенок, околоплодные воды начинают вытекать наружу. Вы почувствуете, как изнутри льется поток жидкости, который, в отличие от струи мочи, невозможно остановить усилием мышц. Иногда это происходит в начале схваток. Но для мамы и малыша лучше, если воды изливаются в разгар родов, когда шейка матки уже успела немного раскрыться.

ВАЖНО!

После того как воды отошли, ребенок становится

уязвимым для инфекций, поэтому будущая мама должна срочно ехать в родильный дом, даже если схватки еще не появились.

• Если воды светлые и ребенок шевелится как обычно, у вас в запасе есть еще пара часов, чтобы спокойно добраться до роддома на своей машине или такси.

• Если же воды зеленоватые (это означает, что малышу не хватает кислорода), то лучше сразу же вызвать «скорую». Позвоните по номеру, указанному в обменной карте. Это телефон акушерского подразделения службы «скорой помощи». Эти специалисты приедут к вам и в том случае, если вы просто наберете «03» и скажете, что помощь нужна беременной женщине.

ВАЖНО!

В любом случае, когда никого нет рядом, вызывайте «скорую». Не стоит садиться за руль самой.

• Возьмите с собой заранее приготовленную сумку. Убедитесь, что вы берете с собой в роддом следующие документы:

♦ обменную карту;

♦ паспорт;

♦ страховой полис;

♦ родовой сертификат.

Чего делать нельзя

• Есть и пить. Для этого есть серьезные причины. Во-первых, на этом этапе процесс раскрытия шейки матки часто сопровождается тошнотой и рвотой, если в желудке есть еда. Во-вторых, в случае необходимости проведения ингаляционного наркоза при экстренном кесаревом сечении по жизненным показаниям желудок пациентки должен быть пустым. В противном случае после введения наркоза может произойти заброс содержимого желудка в дыхательные пути роженицы. А это может иметь крайне тяжелые последствия для здоровья пациентки.

• Принимать обезболивающие препараты.

• Лежать не двигаясь. Любые движения будут облегчать боль.

• Паниковать. Когда женщина становится мамой впервые, между первой схваткой и рождением ребенка обычно проходит 10–12 часов. Если же вы ждете второго или третьего малыша, развитие событий может быть более быстрым, а иногда даже стремительным. В этом случае ехать в роддом нужно сразу же, как только схватки станут регулярными, и интервал между ними будет меньше 7 минут.

Вы прибыли в роддом…

Ведите себя спокойно. Думайте о том, что все будет хорошо. Настройтесь на нелегкий, но радостный труд.

В приемном отделении вас встретит сестра-акушерка, которая выполнит все подготовительные процедуры. Муж в это время может находиться рядом с вами (за исключением некоторых моментов).

Итак:

• Акушерка проверит вашу обменную карту, уточнит, отошли ли воды и вышла ли слизистая пробка. Помимо этого она задаст вам вопросы о схватках: когда они начались? как часто происходят? что вы при этом ощущаете?

• Когда вы переоденетесь, вам измерят кровяное давление, температуру и пульс.

• Вам поставят клизму, обреют лобок (если вы не сделали этого до прибытия в роддом).

• Врач проведет внутреннее обследование, чтобы установить, насколько раскрылась шейка матки.

• Акушерка прощупает вам живот, чтобы определить положение ребенка, и с помощью специального стетоскопа прослушает его сердце.

• После процедур вы примите душ, а затем вас направят в предродовую палату.

Если вы рожаете дома, вас подготовят таким же образом.

ВАЖНО!

Именно сейчас нужно зафиксировать официальный отказ от прививок, если вы не планируете, чтобы их сделали вашему ребенку после рождения.

Врачебный контроль

• Врач по необходимости будет проводить внутренние обследования, контролируя положение плода и степень раскрытия шейки матки. Задавайте ему вопросы – вам тоже следует знать о происходящем. Обычно раскрытие матки идет неравномерно, как бы толчками. Обследование проводится в интервалах между схватками, поэтому, чувствуя приближение очередного сокращения, вы должны будете сообщать об этом врачу.

• На протяжении всего периода родов врачи постоянно фиксируют частоту сердцебиений плода. Это делается обычным акушерским стетоскопом или с помощью электронного монитора.

Вас попросят сесть или лечь на кушетку. На животе закрепят липкие ленты с датчиками, которые улавливают сердцебиения плода и регистрируют сокращения матки. Показания прибора распечатываются на бумажной ленте. Электронный мониторинг безвреден и безболезнен, однако существенно ограничивает свободу движений, поэтому вы не сможете контролировать схватки. Если врач или акушерка предложили вам постоянный мониторинг, выясните, действительно ли это необходимо. Обычно его применяют в следующих случаях:

- ♦ если роды вызываются искусственно;
- ♦ если вам сделали эпидуральную анестезию;
- ♦ если у вас осложнения, которые могут угрожать плоду;
- ♦ если у плода выявлены отклонения от нормы.

Продолжение первого периода родов

Итак, продолжается активная фаза первого периода родов – раскрытие шейки матки, то есть схватки. Он является самым тяжелым для роженицы.

Раньше в роддомах женщине предлагалось все это время «лежать и терпеть» под контролем врача. Теперь же, если нет специальных рекомендаций персонала, женщина может свободно вести себя во время родов.

• В процессе родовой деятельности женщины могут испытывать болевые ощущения различной степени выраженности и по-разному на них реагировать.

К счастью, есть способы, с помощью которых роженица может уменьшить болезненность. Например, подобрав удобную позу. Помимо этого, женщина может управлять своим дыханием, использовать различные методики расслабления и массаж. Это называют свободным поведением во время родов.

ВАЖНО!

Будущей маме по-прежнему стоит избегать резких движений.

С момента появления регулярных схваток не рекомендуется сидеть на твердой поверхности, так как это увеличивает давление на головку плода. В течение родов можно садиться на гимнастический резиновый мяч.

• Примерно через 4–5 часов от начала родов схватки длятся не менее 20 секунд, а промежуток между ними составляет 5–6 минут. Такая периодичность схваток обычно соответствует 4 см раскрытия шейки матки. В это же время из-за усиливающихся сокращений матки может вскрыться плодный пузырь.

• После излития околоплодных вод схватки усиливаются и

становятся болезненными. Будущей маме предлагают прилечь на 20–30 минут, добиваясь более плотного прижатия головки малыша ко входу в малый таз. Такая мера нужна для того, чтобы предотвратить выпадение пуповины.

• Через 1,5 часа шейка раскрывается на 6–7 см, схватки длятся по 30 секунд, интервал – 3–4 минуты.

Совсем скоро вы увидите своего малыша. Так что потерпите. Да, конец первого периода – самое трудное время родов. Схватки становятся сильными и долгими, а интервалы сокращаются до минуты. Возможно, вы будете либо подавлены, либо чрезмерно возбуждены и слезливы. Это может сопровождаться тошнотой, рвотой и ознобом. В конце концов у вас возникнет огромное желание вытолкнуть ребенка. Но сначала попросите акушерку проверить, раскрылась ли шейка матки полностью. Иначе возможен ее отек.

• Если шейка матки еще не раскрылась, встаньте на колени и, склонившись вперед, опустите голову на руки на подушку; тазовое дно должно как бы висеть в воздухе. В такой позе делайте 2 коротких вздоха и 1 длинный выдох: «уф, уф, фу-у-у». Когда позывы к потугам прекратятся, сделайте медленный ровный выдох. Это ослабит позывы к потугам и затруднит выталкивание плода.

• Если родовая деятельность развивается без нарушений, то через 1,5–2 часа происходит полное открытие шейки матки. Этим термином врачи называют размер отверстия шейки матки, равный 10–12 см, через который может пройти головка малыша. Полное открытие сопровождается очень частыми (через 1–2 минуты) и длительными – до 1 минуты – схватками. Потерпите. Как только головка плода начнет опускаться по родовым путям, схватки вновь станут реже и менее болезненными.

• После того как шейка матки полностью раскрылась, на пути у малыша больше нет преград. Теперь он может покинуть матку и продвигаться к выходу по родовым путям.

ВАЖНО!

При нормальных родах тело ребенка лежит вертикально, то есть головкой вниз по направлению к материнскому тазу или вверх по направлению к ее грудной клетке.

Если же он лежит поперек, что, кстати, бывает крайне редко, то в таком случае естественные роды невозможны.

Естественные способы обезболивания

Удобные положения

Вертикальное положение

Многие женщины предпочитают провести схватки в вертикальном положении или в движении. Одни начинают ходить или танцевать, кто-то опирается на мужа. Также для того, чтобы уменьшить дискомфортные ощущения, можно использовать позы с «повисанием» на перекладине, спинке кровати, стула. Удобно положить руки на плечи мужу и опереться. Он поможет вам расслабиться, массируя спину или поглаживая плечи.

• Сядьте лицом к спинке стула, опираясь на подложенную подушку. Голову опустите на руки, раздвиньте колени. Еще одну подушку можете положить на сиденье.

• Встаньте на колени, раздвиньте ноги и, расслабив все мышцы, опуститесь верхней частью тела на подушки. Спину держите как можно прямее. В интервалах между схватками садитесь на бедро.

• Встаньте на колени, опершись на руки. Двигайте тазом вперед и назад. Не сутультесь. Между схватками расслабляйтесь, опускаясь вперед и положив голову на руки.

• Во время родов можно сидеть на большом мяче – фитболе. Комфортно, если он надут не до конца.

• Когда открытие шейки матки уже полное и нужно ускорить продвижение плода по родовым путям, можно сесть на корточки и развести в стороны колени.

ВАЖНО!

Сидеть на жесткой поверхности нельзя, так как это препятствует продвижению ребенка по родовым путям.

• В начале родов, когда схватки только появились, хождение улучшает сократимость матки. Движение во время схваток снимает отраженные боли (которые ощущаются там, где физиологически быть не должны, например, в пояснице, в верхней части бедер) и позволяет маме ощущать себя активной участницей процесса.

• Кроме того, когда открытие шейки матки уже значительное, нахождение роженицы в вертикальном положении создает оптимальные условия для того, чтобы малыш быстрее продвигался по родовым путям. Сокращения матки происходят активнее, уменьшая общее время схваток. Промежутки будут укорачиваться, потому что вес ребенка будет давить вниз и способствовать раскрытию матки.

• У вас и ребенка будет больше кислорода в крови, потому что в положении на корточках, на коленях или сидя легкие работают лучше, чем в сидячем положении. Улучшается кровообращение в плаценте, ребенок получает больше кислорода.

• У женщины, находящейся непосредственно во время родов в вертикальном положении, таз и влагалище почти на 2 сантиметра шире. Сдавливание ребенка уменьшается.

Положение лежа

• Если вы чувствуете себя комфортнее лежа, то лучше лежать на боку. При этом голова и бедро должны опираться на подушки.

• Лежать на спине во время родов не следует, так как в этом случае матка сдавливает нижнюю полую вену и ограничивает тем самым приток крови к сердцу (а ведь нормальное кровообращение очень важно при родах). В результате может нарушиться кровоток в почках, матке и плаценте, снизиться артериальное давление, развиться головокружение и наступить потеря сознания.

Правильное дыхание

• Правильно организованное дыхание с определенной частотой и глубиной уменьшает болевые ощущения.

• Пока схватки продолжительные и не очень частые, нужно глубоко дышать для того, чтобы кровь хорошо насыщалась кислородом. Каждый раз в начале схватки (вы ощущаете напряжение матки) нужно сделать глубокий выдох, затем полный вдох («полное дыхание»). Когда схватка началась (вы чувствуете боль и напряжение матки), дышать надо поверхностно (частота дыхания должна быть наполовину реже обычной). По мере усиления схватки частота дыхания увеличивается: дышите ритмично и учащенно, примерно в 2 раза чаще, чем обычно. Старайтесь держать рот открытым и соотносить силу дыхания с силой схватки. Когда схватка достигнет своего пика, сделайте 4 вдоха, потом спокойно выдохните (дыхание с задержкой). С окончанием схватки сделайте полный вдох (животом и грудью), медленно выдохните до конца, напрягая живот (полное дыхание).

• Когда схватки становятся более интенсивными, а промежутки между ними становятся все меньше, в начале схватки делайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а при ее нарастании переходите на частое и поверхностное дыхание («по-собачьи»). Язык при этом должен быть прижат к альвеолам верхних зубов. В конце схватки дыхание становится реже: максимальный выдох – глубокий полный вдох – и вновь дышите медленно с соотношением фаз вдох-выдох 1:2.

• Такое дыхание не встречается в обычной жизни. Его используют, когда головка рождающегося ребенка опускается вниз, тужиться уже хочется, но нельзя из-за того, что шейка матки еще не до конца открылась или головка плода еще очень высоко. Если вы будете кричать в это время, то малыш при этом может пострадать. Дело в том, что кричим мы на выдохе, вдох при этом укорочен, и значит, кислород не поступает в легкие, и в крови, в том числе и в плацентарной, нарастает дефицит кислорода.

• Поэтому в этот непростой период родов нужно правильно дышать. При начале схватки дыхание обычное: максимальный выдох – глубокий полный вдох; затем дыхание учащается и становится поверхностным; 3–4 поверхностных вдоха необходимо завершать интенсивным выдохом или резко подуть сквозь вытянутые в трубочку губы. При этом важно считать: «Раз, два, три, выдох; раз, два, три, выдох». Если вы будете тщательно за этим следить, то вам будет просто некогда кричать. Между схватками старайтесь максимально расслабиться.

ВАЖНО!

Кроме того, ваше умение правильно дышать имеет огромное значение для самочувствия ребенка во время родов.

Дело в том, что во время схватки матка сокращается, он получает меньше кислорода и страдает от этого.

Другие способы обезболивания

Музыка во время родов

• Во время родов можно слушать приятную музыку. Она создает успокаивающую атмосферу, способствует установлению ритмичного дыхания, снимает стресс и улучшает эффект от других методов обезболивания.

• Для этого подходит музыка Вивальди, Моцарта, звуки природы, пение птиц…

Действие тепла и холода

• Тепло и холод могут уменьшить болевые ощущения.

• Согреть кожу можно с помощью различных теплых предметов, например бутылок с горячей водой, горячих влажных полотенец (их прикладывают к нижней части живота, на область паха или промежности), теплых одеял (им укрываются).

• Охлаждение достигается при использовании пузыря со льдом, полотенец, смоченных в холодной воде. Их прикладывают на область поясницы или промежности.

Помощь воды

• Вода является одним из лучших природных обезболивающих. При этом в виде источников воды используются душ, ванна, джакузи и специальные «родильные бассейны».

• Теплая вода не дает возникнуть отраженным болям, снимает напряжение и помогает расслабиться мышцам живота и промежности.

• Если уже отошли воды, то ванну стоит покинуть во избежание заражения. А вот гидромассаж при помощи душа можно продолжать столько, сколько хочется.

ВАЖНО!

Не рекомендуется находиться в воде во время родов, если необходимо проводить постоянный мониторинг состояния плода, так как снимать КТГ в воде невозможно.

Релаксация

Один из основных принципов обезболивания – стараться не напрягаться. Лишнее

напряжение мышц приводит к лишней боли. Поэтому старайтесь отдыхать между схватками. Состояние мышц лица – хороший показатель напряжения или расслабления. Они как бы дублируют работу мышц промежности, то есть если у женщины напряжены лоб и рот, значит, мышцы промежности тоже излишне напрягаются. Если у вас есть помощник или помощница,

попросите его или ее мягко помассировать вам лоб. Также хорошо помогает пение на низкой ноте.

• Используйте формулы самовнушения. Говорите себе: «Я спокойна. Все в порядке. Схватки – признак нормальной родовой деятельности. Постепенно они будут усиливаться. Дыхание у меня ровное и глубокое. Мышцы расслаблены. Схватка сейчас закончится, и я буду отдыхать. Все хорошо. Скоро я увижу своего чудесного малыша или малышку».

• Попробуйте представить себе своего ребенка. Улыбнитесь ему и представьте, что он улыбается вам в ответ. Мысленно поговорите с ним. Расскажите ему, как вы его любите и ждете скорой встречи с ним. Скажите себе и ему, что все будет хорошо.

Массаж

• Для облегчения сильных болей в области поясницы и крестца можно оказывать постоянное давление кулаком или запястьем на область крестца или боковые поверхности бедер во время схватки.

• Попросите помощника или помощницу поглаживать низ живота. Нужно делать легкие движения от центра к бокам.

• Хорошо поглаживать поясницу, массировать ладонь.

• Можно также проводить массаж родости-мулирующих точек, которые находятся между большим и указательным пальцами рук, у основания мизинцев ног, на щиколотке, на боковых поверхностях ахиллова сухожилия (оно начинается от пятки и переходит в икроножную мышцу). На данные точки нужно надавливать кончиками пальцев или ладонью.

Ароматерапия

• Натуральные аромамасла втираются в область крестца и поясницы, либо в ладонь и запястье, либо прикладываются ко лбу на салфетке.

• Чаще всего используют лавандовое (обезболивает) или розовое масло (расслабляет).

Пение

В начале схватки вдыхайте носом, а на пике начинайте выдыхать (тоже носом) и пойте, как бы прогоняя схватку. Громкость пения соответствует силе боли, то есть когда схватка проходит, то сначала по нарастающей, а потом постепенно стихает звук. При таком пении рот и челюстные мышцы расслаблены. Пойте в позе на четвереньках, вращая при этом тазом.

Частые походы в туалет

Во время родов необходимо каждый час ходить в туалет. Дело в том, что мочевой пузырь находится между лобковой костью и головкой ребенка, и из-за давления вы можете не

чувствовать потребности опорожнить мочевой пузырь. Однако когда вы это сделаете, то вам станет немного легче справляться со схватками. Кроме того, имейте в виду, что наполненный мочевой пузырь может тормозить продвижение ребенка.

Счастливые воспоминания

Вспоминайте самые счастливые моменты в своей жизни. Как только ваш мозг получает сигнал боли, попробуйте как бы переключить его, как вы переключаете телевизионные каналы, и вызывать в сознании успокаивающие картинки: прогулки по пляжу, день вашего первого с мужем свидания, свадьбу…

Действия будущего папы

• Хвалите, успокаивайте и подбадривайте жену. Не теряйтесь, если она раздражается, – ваше присутствие все равно важно.

• Протирайте ей лицо влажной салфеткой, держите за руку, массируйте спину. Это облегчит боли, а также успокоит и подбодрит будущую маму. Массируйте основание позвоночника круговыми движениями, надавливая на него выступом ладони. Не забудьте воспользоваться тальком или массажным маслом или кремом.

• Напомните жене о релаксации и правильном дыхании.

• Будьте посредником между женой и медицинским персоналом. Во всем держите ее сторону.

• Наденьте ей носки, если начался озноб.

• Когда начнутся потуги, немедленно позовите акушерку.

Медикаментозное обезболивание

Влияние медикаментозного обезболивания на маму и ребенка

Большинство современных родов являются медикаментозно управляемыми. Поэтому многие женщины думают, что в родах все зависит от врача. Однако акушеры-гинекологи все чаще призывают относиться к лекарственному обезболиванию с осторожностью.

• Медикаменты, которые используют для анестезии в родах, нередко имеют побочные эффекты. Помимо этого, использование обезболивания превращает женщину в пациентку, которая вынуждена помимо своей воли подвергаться различным операциям, а чудо появления на свет человека – в акт извлечения плода. Будущая мама может почувствовать себя одинокой,

беспомощной и забытой среди суеты медперсонала. Умом она будет понимать, что скоро родится ее ребенок, но будет ощущать лишь усталость и пустоту. Да, благодаря анестезии женщина не почувствует родовой боли, но после неё, когда ребенок родится, ей придется долго приходить в себя, медленно будет возвращаться чувствительность тела, будет кружиться и болеть голова, спина. Но сложнее всего ей будет привыкнуть к мысли, что она наконец-то стала мамой.

• Обезболивание может помешать глубокому взаимодействию мамы и ребенка, если используется заранее, только из-за страха перед возможной болью.

• Когда женщина внутренне не готова к родам, не умеет владеть своим телом, не может расслабиться, ей кажется, что легче всего отключиться от неприятных ощущений. Но одновременно она отключается и от своего ребенка, которому так необходимы в этот момент сопереживание и поддержка. Теперь его рождение не принесет ей никаких неудобств. А что почувствует ребенок? Скорее всего, ему будет очень одиноко. Мир, в котором он жил 9 месяцев, такой нежный и любящий, понимающий и чутко реагирующий на любое движение, этот мир в одно мгновение превратился в холодный и равнодушный, не понимающий сигналов ребенка. Мама будто бы перестала слышать своего малыша. Если мама безропотно отдается на волю врачей, самоустраняется от участия в родах, малыш остается без помощи и поддержки в самый ответственный момент своей жизни. А ведь рождение – это не только физиологический процесс, это совместное духовное переживание двух людей – мамы и ребенка. От того, насколько хорошо они понимают друг друга, зависит не только благополучное появление на свет малыша, но и его дальнейшие отношения с мамой, близкими людьми, да и всем миром.

Многие женщины, лишившиеся возможности чувствовать, как рождается их кроха, сожалеют об этом. Тенденция облегчать роды с помощью анестезии противоречит женской природе. Не испытав максимального напряжения не только физических, но и душевных сил, невозможно в полной мере ощутить счастье от встречи с малышом.

Облегчая физические неудобства родов, задумайтесь о возможных душевных переживаниях, сожалении об упущенной возможности родить малыша естественно.

Нередко женщины говорят, что их боль невыносима, и поэтому требуют обезболивание на протяжении всего родового процесса. Однако, как правило, умные врачи им отказывают и ограничиваются анестезией лишь в самом начале. Ведь когда

ребенок вот-вот будет продвигаться по родовым путям, женщина должна почувствовать это и начать тужиться, чтобы ему помочь. А под действием анестезии она не сможет контролировать процесс рождения. А это угрожает здоровью крохи.

Как это ни парадоксально, но женщины, которым вводят обезболивающий препарат до родов, нуждаются в большей поддержке окружающего персонала, чем те, кто рожает собственными силами. Это еще один довод в пользу того, что роды должны быть физиологичны.

Кроме того, медикаментозное вмешательство в естественный процесс чревато быстрым приобретением зависимости от табака, алкоголя, наркотиков. Есть люди, начинающие курить с первой сигареты. А другие не привыкают к наркотикам даже после нескольких уколов. Наверняка при рождении человека, который 10 лет мучается, никак не может бросить курить, применяли стимуляцию и обезболивание. Механизм такой зависимости прост: стимуляцию практически всегда сопровождает обезболивание (очень уж болезненными становятся схватки). Малышу приходится туго. И тут приходит неожиданное облегчение – обезболивающее начинает действовать. Формируется достаточно стойкий стереотип: когда очень сложно справиться с ситуацией, нужно «уколоться и забыться»…

Случаи, когда медикаментозное обезболивание необходимо

Физиологическая родовая боль не требует медикаментозного обезболивания. Патологическая же, трудно переносимая боль, особенно на фоне осложненного течения беременности и родов и при наличии различных хронических заболеваний, требует применения медикаментозных средств.

ВАЖНО!

Показания к медикаментозному обезболиванию определяет врач-акушер, который ведет роды.

Показания к медикаментозному обезболиванию:

♦ повышение артериального давления;

♦ чрезмерно болезненные, но неэффективные схватки, которые не приводят к раскрытию шейки матки;

♦ у мамы слишком узкий таз, а ребенок очень крупный;

♦ низкий болевой порог;

♦ очень долгие роды;

♦ необходимость сложных акушерских манипуляций.

ВАЖНО!

Обезболивание проводится только с согласия роженицы.

Если женщина заключает контракт на роды, то метод

обезболивания, условия его применения, положительные и отрицательные моменты обычно обговариваются с врачом заранее.

• Если существуют какие-либо действительно веские причины для использования обезболивания, помните о том, как много зависит от вашего внимания к переживаниям ребенка. Ваши добрые мысли о нем, желание поддержать своего малыша в такой важный момент помогут вам обоим преодолеть все негативные моменты анестезии, и тогда ничто не помешает вам установить со своим малышом глубокую связь.

Виды анестезии

Ингаляция закисью азота

• С помощью специального аппарата для ингаляции женщина по мере необходимости вдыхает смесь азота с кислородом. В результате этого она впадает в состояние легкой эйфории и легче переносит схватки.

ВАЖНО!

В результате применения этого метода возможно возникновение гипоксии у мамы и ребенка.

Метод эпидуральной анестезии

• Врач внедряет иглу через отверстия в позвоночном канале непосредственно над твердой оболочкой спинного мозга.

• После этого через иглу вводится силиконовый катетер, через который по мере необходимости вводится местный анальгетик, блокирующий болевые импульсы, которые, прежде чем попасть в головной мозг, проходят по нервным корешкам спинного мозга.

Лекарство не попадает в кровь, поэтому ребенку он не передаётся. Мама находится в сознании.

• На ребенка обезболивание тоже оказывает неблагоприятное воздействие. Оно влияет на нормальное развитие сосательного рефлекса у грудничков. Поэтому у мам, рожавших с анестезией, чаще бывают проблемы с кормлением на первой неделе жизни малыша, и они прекращают кормить кроху грудью до того, как ему исполнится 6 месяцев.

ВАЖНО!

Нередко происходит случайный прокол иглой твердой мозговой оболочки. В таком случае сначала женщина этого не почувствует, и роды пройдут без боли. Однако на следующий день у нее начнутся сильные головные боли, которые могут продолжаться в течение 2 недель. Помимо этого, нередко эпидуральная анестезия замедляет родовую деятельность.

Медикаментозное обезболивание

В основном в данное время используется промедол – вещество наркотического действия. Этот метод прост в применении, и поэтому его так любит персонал роддомов.

ВАЖНО!

Этот метод может ослаблять родовую деятельность, влиять на дыхательные функции малыша.

Электроаналгезия На область лба от специального аппарата подаются электрические импульсы. Через некоторое время болевые ощущения становятся значительно слабее.

Метод чрезкожной электроакупунктуры

В биологически активные точки внедряются электроды в виде тончайших позолоченных иголок. После этого на них подаются очень слабые электрические импульсы.

ВАЖНО!

Последние 2 метода практически безвредны. Однако необходимы специалисты, умеющие управляться с данной аппаратурой.

Второй период родов (период изгнания плода)

Как только полностью раскрылась шейка матки и вы готовы к потугам, начинается второй период родов. Именно под действием потуг рождается малыш.

Этот период родов менее болезненный, зато более энергозатратный.

• Ваша задача на этом этапе – правильно дышать и тужиться, помогая малышу продвигаться с каждой схваткой все больше и больше к выходу.

ВАЖНО!

С начала второго периода родов рядом с роженицей должны постоянно находиться врач или акушерка. Необходимо отслеживать сердцебиение плода после каждой схватки с помощью стетоскопа или ультразвукового датчика, наблюдать за продвижением малыша по родовому каналу, чтобы определить момент начала эффективных потуг.

• Во время схваток роженица испытывает ощущение, сходное с необходимостью освободить кишечник. Это происходит из-за того, что малыш давит головкой на стенки влагалища и раздражает расположенную рядом прямую кишку. Однако реализовать свое желание напрячь пресс будущей маме удастся не сразу. В начале второго периода родов роженицу просят не тужиться во время схватки, несмотря на сильное желание. Это

необходимо для того, чтобы дать возможность малышу опуститься ниже и развернуться в сторону выхода из родовых путей.

Потуги в это время могут привести к тому, что малыш упрется головкой в заднюю стенку влагалища и не сможет опускаться до прекращения потуги. Кроме того, ранние потуги могут стать причиной значительных разрывов задней стенки влагалища. А для малыша преждевременные потуги опасны, так как в результате повышенного давления стенки влагалища на его головку может произойти внутричерепное кровоизлияние (а это состояние угрожает здоровью и жизни).

• Между схватками роженице необходимо максимально расслабляться и отдыхать, экономя силы для потуг. Чаще всего роженице рекомендуют переждать потужные схватки, лежа на боку на кровати. Но если нет противопоказаний (спросите об этом доктора, ведущего роды), вы можете вставать на кровати на четвереньки, стоять на полу, опираясь локтями о кровать. Если процесс родов затягивается, то вертикальное положение поможет его ускорить. Это – самое удобное положение для вас и вашего малыша.

• После того как появятся признаки достижения плодом тазового дна, вам разрешат тужиться. С этого момента потуги могут быть эффективными, то есть действительно вызывают продвижение ребенка к выходу.

ВАЖНО!

Потугой называют произвольное (то есть управляемое роженицей – в отличие от схватки, возникновение которой не зависит от воли женщины) напряжение мышц брюшного пресса и диафрагмы. Во время схватки будущая мама напрягает пресс и тем самым реализует желание потужиться, которое возникает из-за раздражения стенки прямой кишки, смещаемой во время продвижения головки малыша по родовым путям.

• Перед потугами вам помогут переместиться на рахмановскую кровать. Это – специальное приспособление для родов, которое находится в этой же палате или в расположенном по соседству родильном зале.

Этот период родов для женщины менее болезненный, чем предшествующее ему время схваток, а вот для малыша он сложен.

• Сейчас главное для роженицы – правильно распределить собственные усилия.

Теперь к непроизвольным сокращениям матки вы добавляете собственные усилия, помогая вытолкнуть плод. Схватки стали сильнее, но они уже менее болезненны. Они становятся короче,

чем в конце первого периода. Теперь они длятся около 30–35 секунд, а интервал удлиняется до 3 минут.

• Схватка во время потуг длится достаточно долго. Лучше тужиться с перерывами, чтобы не терять силы.

• В течение одной схватки удается потужиться трижды.

ВАЖНО!

Потуги – нелегкий труд. Но вам поможет акушерка. Она будет руководить вами, подсказывая, как надо тужиться.

• С началом схватки нужно сделать выдох и сразу вслед за ним глубокий вдох через нос, чтобы максимально опустить диафрагму, которая будет давить на матку сверху (грудное дыхание). Закончив вдох, задержите дыхание и, не выдыхая, тужьтесь изо всех сил столько, сколько получится задерживать дыхание (сильно напрягите мышцы живота, которые будут давить на матку спереди, выталкивая малыша. При этом мышцы промежности должны оставаться расслабленными). После этого медленно выдохните и повторите. По окончании схватки дышите глубоко и спокойно.

ВАЖНО!

Чтобы снять лишние болевые ощущения, тужьтесь только в промежность, в точку, где чувствуется максимальная боль. Если напрягать голову, то при этом усилия теряются, а в глазах и на лице лопаются сосуды.

• Иногда, если кроха идет слишком быстро по родовым путям, необходимо сдерживать силу потуг, иначе малыш может быть травмирован, а у мамы могут образоваться разрывы промежности. Если акушерка скажет ослабить потуги, нужно расслабиться и перейти на частое дыхание с приоткрытым ртом, «по-собачьи».

• Когда появится головка ребенка, акушерка предложит вам не тужиться во время схватки. Для этого откройте рот и дышите часто и поверхностно (поверхностное дыхание). Благодаря этим усилиям, головка малыша выйдет плавно, мягко, не травмируя родовые пути мамы. Помимо этого, очень важна работа акушерки. Опытная акушерка, если головка у малыша идет слишком быстро или производит впечатление крупной, может пальцами поддерживать промежность во время потуг. Самая большая опасность разрыва возникает, когда наружу выходит макушка ребенка. В это время может появиться необходимость нежно помочь головке высвободиться. При таком участии акушерки ниже и сама возможность травмы, и, если она все-таки случилась, боли после родов проходят быстрее.

Основные правила

• При потугах старайтесь держаться прямее – тогда на вас будет работать сила тяжести. Встаньте на колени. Пусть вас

поддерживают с двух сторон.

• В момент сокращения натуживайтесь плавно.

• Старайтесь так расслабить тазовое дно, чтобы вы чувствовали, как оно опускается.

• Расслабляйте мышцы лица.

• Не пытайтесь контролировать кишечник и мочевой пузырь.

• Отдыхайте между схватками.

• Не торопите события, старайтесь все делать правильно.

Действия будущего папы

• Старайтесь отвлечь жену между потугами. Продолжайте успокаивать и подбадривать ее.

• Рассказывайте ей о том, что видите, например, что появилась головка. Но не удивляйтесь, если она не будет обращать на вас внимания.

Второй период может длиться от 30 минут до 2 часов. Длительность потужного периода зависит от соотношения размеров малыша и родовых путей, изгоняющей активности матки и физической силы роженицы во время активных потуг.

После того как головка вышла, самая трудная часть родов заканчивается. Еще пара схваток, и мягкое туловище ребенка покидает лоно матери. Второй период рождения ребенка завершен.

Третий период родов

После рождения ребенка начинается последний, самый короткий период родов. Его называют последовым.

• Родившись, малыш должен попасть к маме на живот, чтобы по-новому ощутить утраченное единство. Сейчас это 2 разных организма, но их по-прежнему соединяет пуповина как свидетель их недавней общности. И пока она не отпульсирует, перерезать ее и разъединять маму с ребенком нельзя! Так же, как и уносить малыша от матери…

Только представьте: вы рождаетесь, трудитесь, терпите невыносимые страдания в надежде, что там, снаружи, вас ждет другой мир, прекрасный и доброжелательный, в надежде опять обрести свою мать и ее любовь. И вот вы рождаетесь. Вас встречает совершенно чужой дядя (тетя), грубо хватает, шлепает или поднимает вверх ногами, ваши легкие раздирает от первого вздоха, после чего вас обтирают от первородной смазки, и вы кожей начинаете чувствовать холод. И в довершение всего вас кидают на холодные металлические весы, после чего туго пеленают и уносят прочь от мамы… «И ради этого мне пришлось пройти весь этот ужасный путь?!» – хочется кричать вам.

Если же малыш, родившись, попадает к маме на живот, слышит биение такого родного сердца, чувствует ее запах, ощущает кожей тепло ее тела, а главное – ее безграничную любовь, то кроха понимает, что сражался не зря, что он нашел то, что искал, и теперь все будет хорошо… Ребенок получает не только ценнейшие капли молозива, необходимые для его иммунной защиты, но и всю силу материнской любви.

• Затем акушерка перерезает пуповину ребенка, по которой он получал питание (при совместных родах пуповину обычно позволяют перерезать папе). Кроха теперь живет совершенно самостоятельно, вне тела матери.

Перерезание пуповины – очень важный момент. В процессе родов кроха теряет до трети крови. Она как бы выдавливается из него при протискивании через родовой канал (поэтому новорожденные бело-синего цвета). Ему нужно время для того, чтобы восстановить эту нехватку, – за счет циркуляции крови в пуповине, соединенной с еще не отделившейся от стенок матки плацентой. Помимо крови малыш получает много других веществ, которые помогут ему успешно адаптироваться к новым условиям существования (например, стволовые клетки).

ВАЖНО!

Поэтому не позволяйте перевязать пуповину раньше, чем она перестанет пульсировать!

• Вы слышите первый трогательный крик и видите своего долгожданного чудесного ребенка. Он доверчиво прижимается к вам, распластавшись на вашем мягком, теплом животе, и вы испытываете нежность к нему и блаженство.

В это время кроха прислушивается к себе, осваивает новый способ дыхания, восстанавливает кровоток, расслабляется после прохождения по родовым путям. Погладьте спинку и головку крохи, потрогайте его ручки и ножки. Малышу это поможет быстрее начать ритмично дышать, его кожица порозовеет, а сердцебиение стабилизируется. В это время будет происходить мощная стимуляция самых древних отделов человеческого мозга, ответственных за рождение и выхаживание потомства. Таким образом, женщине начинает помогать ухаживать за ребенком не только ее разум, но и тело. Если первый контакт мамы и малыша кожа к коже произошел своевременно, то мама быстро осваивает технику правильного прикладывания к груди, лучше понимает потребности своего крохи, без раздражения встает к ребенку ночью.

• Важен и первый обмен взглядами. Визуальное запечатление, или импринтинг, становится одной из мощных составляющих, обеспечивающих привязанность матери к ребенку. Для крохи

привязанность мамы означает, что он будет защищен, сыт, ухожен, получит все, что ему необходимо для оптимального развития.

• После этого новорожденного уносят для необходимых процедур, а врачи продолжают заниматься вами.

• Схватки у вас прекращаются через несколько минут после рождения крохи. Живот становится мягким, и можно прощупать сильно уменьшившуюся в размерах матку и обнаружить, что ее верхняя часть теперь находится ниже пупка.

• Затем матка начинает заключительную часть своей работы. Она сжимается и выбрасывает плаценту (послед). За этим следует небольшое кровотечение.

• В конце второго периода родов вам сделают внутривенную инъекцию препарата, который усиливает сокращения матки. Тогда плацента отойдет практически мгновенно. Если ждать, пока она отслоится естественным путем, вы можете потерять много крови. Чтобы удалить плаценту, врач кладет одну руку вам на живот, а другой осторожно тянет за пуповину. После этого он должен проверить, что плацента отошла полностью. Если обнаруживается, что этого не произошло, то врач вручную обследует полость матки и удалит остаток плаценты.

• После этого роды считаются завершенными. Если они пройдут благополучно для вас и малыша и ваше состояние будет оцениваться как удовлетворительное, то сразу после осмотра вашу кроху снова принесут к вам. Младенец будет уже вымыт и завернут… Его поднесут к вашей груди, и он начнет ее сосать, сладко и смешно причмокивая!

• Потом вы снова ненадолго расстаетесь. Врач произведет осмотр родовых путей. Область промежности и наружные половые органы обмоют дезинфицирующим раствором и просушат стерильными салфетками. Внимательно осмотрят вход во влагалище, а также шейку матки. Если обнаружатся разрывы или разрезы мягких тканей, то их тщательно зашьют, так как незашитые разрывы могут впоследствии инфицироваться.

• После этого вас переложат на каталку. Вы останетесь под наблюдением в родильной палате еще около 2 часов.

Вам будут контролировать пульс, артериальное давление, температуру, состояние матки. Если не будет отклонений от нормы, вас переведут в палату. Там вы сможете снова встретиться со своим малышом.

ВАЖНО!

В случае, когда рождается резус-положительный ребенок, женщинам с отсутствием антител необходимо ввести иммуноглобулин не позднее 72 часов после родов.

• Если вы неплохо себя чувствуете, лучше, чтобы кроха был рядом с вами в роддоме в отдельной палате. Тогда вам будет комфортно вместе. Вы лучше отдохнете, чем в палате с десятком мамочек и их новорожденными детишками и быстрее научитесь ладить друг с другом.

Исследования показали, что ранний контакт мамы и крохи после родов не только обеспечивает лучшую выживаемость новорожденного, но и способствует его лучшему интеллектуальному развитию в будущем.

Для мамы постоянный контакт с новорожденным тоже очень важен. Он помогает маме принять и освоить новое состояние, избежать физических и душевных травм.

Когда малыш сосет грудь, выделяются гормоны, способствующие сокращению матки и нормальному, полному отделению последа. Это является профилактикой маточного кровотечения в третьем периоде родов. Помимо этого, при контакте с ребенком в организме роженицы вырабатываются эндорфины, ослабляющие боль и в то же время усиливающие чувство удовольствия и удовлетворения. Ранний контакт с ребенком улучшает настроение мамы, сон, общее состояние и течение послеродового периода и предотвращает послеродовую депрессию. Мамы, которые с первых минут находились вместе с новорожденным, испытывают непрерывную эйфорию.

Особенные способы родовспоможения

Стимуляция родов

Это означает, что схватки придется вызывать искусственно. Иногда применяют методы, которые позволяют ускорить схватки, если они идут слишком медленно.

Показания:

♦ если при задержке родов на срок более недели обнаружены признаки нарушений у плода или расстройство функций плаценты;

♦ если у вас высокое артериальное давление либо какие-либо другие осложнения, опасные для плода.

Искусственно вызываемые роды планируют заранее, поэтому вам предложат лечь в роддом за несколько дней до предполагаемых родов.

Обычно используют 2 метода стимуляции схваток:

1. Акушерка прокалывает плодный пузырь с помощью щипцов с загнутыми концами. Большинство женщин при этом не испытывают никакой боли. Вскоре начинаются сокращения матки.

2. Через капельницу внутривенно вводят гормональный препарат, способствующий сокращению матки. Попросите, чтобы капельницу поставили на левую руку (или на правую, если вы левша).

Наложение акушерских щипцов

Бывает, что ребенка приходится вытаскивать с помощью специальных щипцов. Они незаменимы при трудных родах, сокращают их вторую стадию, излишняя продолжительность которой может показаться опасной.

Использование щипцов возможно только при полном раскрытии шейки матки, когда в нее вошла голова плода. Женщине делают обезболивание – ингаляционный или внутривенный наркоз. Врач накладывает щипцы, обхватывая ими голову ребенка, и осторожным потягиванием выводит ее наружу. При наложении щипцов полностью исключают потуги.

ВАЖНО!

Щипцы могут оставить вмятины или синяки на голове ребенка, но они не опасны. Эти следы исчезнут спустя несколько дней.

Вакуум-экстрактор

Вакуум-экстрактор представляет собой небольшую присоску, соединенную с вакуумным насосом. Ее подводят к головке плода через влагалище. Пока женщина тужится, плод осторожно вытягивают по родовому каналу. Принцип действия вакуум-экстрактора – создание отрицательного давления, которое способствует продвижению головки плода по родовым путям.

Этот прибор применяют в тех случаях, когда необходимо срочно извлечь головку живого плода: например, при вторичной слабости родовых сил, когда продвижение головки не отмечается в течение двух и более часов; при тяжелых заболеваниях сердца матери, при асфиксии плода и т. д. С помощью этого инструмента значительно сокращается период изгнания плода.

ВАЖНО!

Вакуумная чашка-присоска оставит легкую припухлость, а затем синяк на голове ребенка. Это постепенно пройдет.

Эпизиотомия

Эпизиотомия – это рассечение тканей промежности.

Ее проводят для предотвращения разрыва, если малыш слишком крупный или с целью сокращения второго периода родов, когда врач приходит к выводу, что ребенок или мама слишком страдают в процессе рождения.

Показания:

♦ у плода ягодичное предлежание, крупная голова или другие отклонения;

♦ у вас преждевременные роды;

♦ применяют щипцы или вакуум;

♦ вы не контролируете потуги;

♦ кожа вокруг входа во влагалище растягивается недостаточно.

В кульминационный момент схватки делается разрез влагалища – вниз и обычно чуть в сторону. Он, как правило, остается незамеченным женщиной, так как в это время кожа и мышцы промежности максимально растянуты, а такое растяжение тканей, сосредоточение женщины на потугах приводит к снижению чувствительности кожи промежности.

Зашивание кожи и мышц промежности – процедура болезненная, ее проводят на фоне местного обезболивания.

Кесарево сечение

При кесаревом сечении ребенок появляется на свет через вскрытую брюшную стенку. О необходимости операции женщине обычно сообщают заранее, но бывает, что ее приходится делать экстренно во время родов, если возникли осложнения.

ВАЖНО!

Многие женщины, испытывающие страх перед родами, просят сделать им кесарево сечение, думая, что таким образом они обезопасят себя и ребенка от возможных осложнений в родах. На самом деле сама операция кесарева сечения является серьезной хирургической манипуляцией, после которой тоже могут возникать осложнения. Поэтому ее выполняют только при наличии определенных показаний.

Операцию планируют заранее, если у женщины:

♦ узкий таз;

♦ неправильное положение плода – поперечное, косое;

♦ полное предлежание плаценты;

♦ преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты;

♦ тяжелые формы токсикоза второй половины беременности;

♦ необходимость ускорить родоразрешение для спасения жизни матери или ребенка;

♦ тяжелые общие заболевания – сердечная недостаточность, гипертония, сахарный диабет, генитальный герпес и др.;

♦ были травмы, переломы таза;

♦ сильная близорукость;

♦ несостоятельность рубца на матке после предыдущего кесарева сечения или других операций на матке.

Показания для экстренной операции:

♦ началось кровотечение при частичном предлежании плаценты;

♦ плацента отслоилась раньше времени;

♦ слабая родовая деятельность, не поддающаяся специальному лечению;

♦ возникла угроза разрыва матки;

♦ плод слишком крупный;

♦ острая гипоксия плода (кислородное голодание).

Как подготовиться к операции

ВАЖНО!

Если кесарева сечения не избежать по медицинским показаниям, не стоит его слишком сильно бояться. Уровень современной хирургии гарантирует пациенткам минимум серьезных осложнений после такой операции.

• Очень важен ваш положительный эмоциональный настрой и хорошее физическое состояние. Думайте о том, что все пройдет замечательно и у вас родится здоровый малыш. Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе, не переутомляйтесь. Слушайте спокойную музыку, общайтесь с приятными людьми. Попросите ароматерапевта подобрать для вас эфирные масла, которые помогут вам расслабиться.

• Выберите роддом, где практикуется совместное пребывание с малышом.

• После операции вас может знобить, часто женщины жалуются, что леденеют ноги. Поэтому возьмите с собой как минимум две пары носков и попросите, чтобы вам надели их после операции.

Как проходит операция

• Вам обреют лобок, к руке подведут капельницу, а в мочевой пузырь вставят катетер. Сделают обезболивание. Наиболее безопасными и современными сегодня являются эпидуральная или спинальная анестезия, при которых обезболивается только место операции и нижняя часть туловища. Во время операции пациентка находится в сознании и сразу после рождения может слышать и видеть своего ребенка, приложить его к груди. В современных клиниках более 95 % операций проводится именно с таким обезболиванием. Общий наркоз применяется гораздо реже.

• Разрез на животе при операции могут сделать по-разному. Если случай экстренный, существует угроза разрыва матки и т. п., то разрез будет, скорее всего, вертикальным, от пупка к лобку. В норме разрез на животе при кесаревом сечении делают над лобком, буквально по линии роста лобковых волос. Когда такой шов заживает, его не видно даже в бикини.

• Затем хирург с помощью отсоса удаляет околоплодные воды. Ребенка извлекают с помощью щипцов. После отторжения плаценты вы можете взять его на руки. Операция длится 20–40 минут.

ВАЖНО!

Уже через несколько минут после кесарева сечения счастливый папа может взять малыша на руки и даже самостоятельно отнести его в детское отделение.

После операции

• После операции женщина сначала находится под

наблюдением в палате интенсивной терапии, потом ее переводят в обычную палату.

ВАЖНО!

После операции кесарева сечения женщина или ребенок могут быть сильно ослаблены, поэтому в интересах обоих в первые сутки находиться порознь, чтобы избежать ненужных осложнений.

На вторые сутки попросите, чтобы вам принесли малыша. Близость ребенка отвлекает от невеселых мыслей, частое прикладывание малыша к груди ускоряет сокращение матки, что особенно важно после операции. Если вы почувствуете, что не справляетесь, кроху на время заберут в детское отделение.

Долго лежать, не вставая, вам не позволят. Ходьба для вас неопасна. Первые дни разрез будет болезненным. Стойте прямо, поддерживая шов руками. Можно использовать специальный послеоперационный бандаж, который значительно облегчает передвижение в первые несколько дней после кесарева сечения. Если он будет доставлять неприятные ощущения, лучше отложить его до того времени, когда шов полностью заживет.

ВАЖНО!

При выписке из роддома уточните, нужно ли продолжать дезинфицировать шов и когда можно начинать использовать мази, смягчающие рубцы. Подберите удобное белье, которое не будет задевать и травмировать шов.

Если все идет хорошо, то кишечник начинает самостоятельно работать на 3 сутки после кесарева сечения. До этого наблюдается довольно сильное брожение газов. Важно соблюдать диету, рекомендованную врачом. Разрешены куриный бульон, в небольших количествах перетертое куриное мясо, пропаренные до мягкости зеленые яблоки с сахаром. Можно поесть чернослива или залить его кипятком на полчаса и потом выпить настой. Если чувствуете, что кишечник вот-вот сработает сам, попросите медперсонал не спешить с клизмой.

Не стоит пить раствор магнезии. Это может слишком сильно простимулировать работу желудочно-кишечного тракта и вызвать неприятные ощущения. Кроме того, магнезия неблагоприятно влияет на лактацию.

ВАЖНО!

Предупредите врача о том, что вы собираетесь кормить грудью. Дело в том, что многие лекарственные средства, обычно применяемые для восстановления женщины после кесарева сечения, несовместимы с грудным вскармливанием. Пусть врач найдет им замену.

Обычно на 5-й день после операции производится

ультразвуковое исследование матки, а на 6-й день снимают скобки или швы и выписывают из роддома.

Через неделю вы будете совсем неплохо себя чувствовать. Первые 6 недель избегайте больших нагрузок и старайтесь как можно больше отдыхать. Потребуется внимание и помощь членов семьи, которые могут взять на себя домашние дела.

ВАЖНО!

Сексуальные контакты можно возобновить через 6 недель после операции, а занятия спортом – спустя 2 месяца после кесарева сечения. Перед этим необходимо посетить врача.

• Необходимо позаботиться о контрацепции. Первые 2–3 года необходимо предохраняться от беременности независимо от того, хотите ли вы родить следующего ребенка естественным путем или вам снова предстоит операция. За это время организм успеет восстановиться после предыдущей беременности и перенесенной операции. Аборты противопоказаны, ведь выскабливания нередко осложняются воспалениями, которые могут повлиять на состояние рубца на матке.

• Не стоит пугаться внешнего вида живота сразу после операции. Это место может быть отечным, а сам шов – ярко-красным. После соответствующего лечения, которое назначат в роддоме, шов будет постепенно бледнеть и сжиматься. Спустя 3–6 месяцев шрам побледнеет. В итоге останется беленькая черта длиной не более 5–7 см. По наблюдению многих женщин, чьи роды проходили оперативно, мужчины проявляют любопытство ко шву, но очень быстро забывают о его существовании. Кроме того, многие мужчины жалеют жену, осознавая, что эта «некрасивость» – плата за рождение здорового ребенка.

Помимо этого, имейте в виду, что:

♦ После наркоза бывают тошнота, рвота, головокружение, головная боль, угнетенное состояние.

♦ Шов может сильно болеть даже после выписки из стационара.

♦ Некоторое время надо соблюдать постельный режим.

♦ Возможны запоры.

♦ Придется принимать различные лекарства и регулярно сдавать анализы.

♦ До снятия швов нельзя принимать ванну и душ.

• Большинство врачей считают: если женщина перенесла кесарево сечение, то следующие роды возможны только с помощью такой же операции. Если же вы хотите родить второго ребенка естественным путем, то посоветуйтесь об этом с врачом. Возможность таких родов зависит от многого: от состояния шва после операции, возраста роженицы, размера ребенка, общего

самочувствия и наличия или отсутствия сопутствующих беременности патологий.

• В случае если шов кажется уж очень некрасивым, с ним можно справиться при помощи пластики. При этом операцию лучше назначать не раньше чем через 6 месяцев после родов.

• Операция не проходит бесследно для новорожденного. Такие малыши имеют больше шансов заболеть бронхиальной астмой и склонны к аллергии.

Преждевременные роды

Преждевременными считаются роды, наступившие при сроке беременности от 28 до 37 недель. В результате таких родов рождается ребенок весом от 1 до 2,5 кг и ростом 35–45 см. Если роды произошли на более раннем сроке – между 22-й и 27-й неделями, – их называют ранними преждевременными родами.

Причины возникновения преждевременных родов

• Расстраиваться не стоит. Вероятность родить в срок гораздо выше, чем возможность родить преждевременно. Кроме того, в большинстве случаев преждевременные роды можно предотвратить.

• У здоровой беременной женщины преждевременные роды не возникнут просто так. Для этого должны быть какие-то причины.

Например, такие:

♦ острые инфекционные заболевания (тяжелый грипп, краснуха, пиелонефрит, вирусный гепатит и др.);

♦ инфекционные заболевания, передающиеся половым путем (хламидиоз, микоплазмоз, герпес и др.);

♦ заболевания половых органов (миома, эндометриоз, аномалии развития матки и др.);

♦ хронические заболевания (гипертоническая болезнь, сахарный диабет, пороки сердца);

♦ осложнения беременности (поздний токсикоз, предлежание плаценты, многоводие и др.);

♦ истмико-цервикальная недостаточность (состояние, при котором шейка матки раскрывается и не может удержать растущее плодное яйцо);

♦ социальные причины: неустроенность семейной жизни, низкий социальный уровень и молодой возраст женщины, стресс и т. п.

Особенности преждевременных родов в зависимости от срока

• ***Преждевременные роды в 22–27 недель (масса плода 500—1000 г)***

чаще всего возникают из-за истмико-цервикальной недостаточности, инфицирования плодного пузыря и его преждевременного разрыва.

Наличие инфекции опасно для матери. В таком случае очень трудно продлить беременность. На этом этапе легкие у плода еще незрелы, поэтому выходить малыша достаточно тяжело.

• ***Преждевременные роды в 28–33 недель (масса плода 1000–1800 г)*** вызваны более разнообразными причинами, чем преждевременные роды на раннем сроке. Продлить беременность возможно более чем у половины женщин. Несмотря на незрелость легких у плода, можно добиться ускоренного созревания легких через 2–3 суток. Для ребенка исход родов более благоприятен.

• ***Преждевременные роды в 34–37 недель (масса плода 1900–2500 г и более).*** У большинства женщин этой группы возможна выжидательная тактика ведения родов.

Течение преждевременных родов

Различают угрожающие, начинающиеся и начавшиеся преждевременные роды.

Угрожающие преждевременные роды

Симптомы:

♦ непостоянные боли в пояснице и нижних отделах живота;

♦ повышенные возбудимость и тонус матки;

♦ возможно подтекание околоплодных вод и повышенная двигательная активность плода.

Начинающиеся преждевременные роды

Симптомы:

♦ выраженные схваткообразные боли внизу живота или регулярные схватки;

♦ излитие околоплодных вод;

♦ отмечается укорочение или сглаженность шейки матки.

Ведение родов:

• При угрожающих и начинающихся преждевременных родах стараются пролонгировать беременность. Женщину доставляют в акушерский стационар. Ей назначают строгий постельный режим и лекарственные препараты, снимающие повышенный тонус матки, успокаивающие препараты, проводят психотерапию.

• Если срок беременности меньше 34 недель, то для ускорения созревания легких назначают глюкокортикоиды.

Начавшиеся преждевременные роды

Симптомы:

♦ на фоне регулярной родовой деятельности наблюдается раскрытие шейки матки на 4 см и более.

Ведение родов:

• Регулярную родовую деятельность остановить уже нельзя, поэтому роды ведутся очень бережно. Строго контролируется состояние матери и ребенка. Обезболивание обязательно. В зависимости от состояния роженицы и ребенка решается вопрос о том, как будет рожать женщина – самостоятельно или с помощью операции кесарева сечения.

• Если роды проходят естественным путем, для того чтобы максимально защитить малыша и снизить возможность родового травматизма в период изгнания, делают эпизиотомию.

ВАЖНО!

Ребенка принимают в теплые пеленки и, если необходимо, приступают к реанимации.

Так как ребенок при преждевременных родах рождается недоношенным, физически незрелым, он нуждается в особом уходе и комплексной медицинской помощи. Таких детишек выхаживают в специализированных отделениях для недоношенных детей.

Сегодня спасают даже глубоко недоношенных малышей весом всего в 500 г.

Роды при переношенной беременности

• Как известно, нормально протекающая беременность продолжается в среднем 280 дней (или 40 недель), если считать с первого дня последней менструации. Переношенной называют беременность, которая продолжается на 10–14 дней дольше. При этом возможно пролонгирование (удлинение) физиологической беременности и истинное перенашивание.

• Пролонгированной считается беременность, которая продолжается дольше физиологической на 10–14 дней и заканчивается рождением вполне зрелого ребенка. При этом нет никаких признаков перенашивания и «старения» плаценты.

• При истинном перенашивании происходят изменения в плаценте (уменьшается количество околоплодных вод, при значительном перенашивании в водах появляется примесь мекония и воды становятся зеленоватого или сероватого цвета), а у малыша появляются признаки перенашивания: отсутствие первородной смазки на его теле, сухость и сморщивание кожи.

ВАЖНО!

Если роды задерживаются, обратитесь к врачу. Он определит, является ли ваша беременность пролонгированной или переношенной.

В чем состоит опасность истинного перенашивания

• Возрастает потребность крохи в кислороде, а плацента уже не может обеспечить доставку необходимого кислорода и других важных веществ.

• Пуповина при значительном перенашивании становится дряблой, уменьшается количество околоплодных вод. Все это приводит к ухудшению внутриутробного состояния ребенка, появлению хронической гипоксии (нехватке кислорода). При гипоксии может возникнуть расслабление сфинктера прямой кишки, в результате чего в околоплодные воды проникнет меконий. Он может попасть в легочные пути малыша, стать причиной легочных осложнений, поражений мозга и родовых травм.

Причины перенашивания

• Эндокринные патологии: изменения в работе щитовидной железы, сахарный диабет, нарушения функций центральной

нервной системы и др.

• У женщин, которые перенесли аборты или воспалительные заболевания органов малого таза, может снизиться сократительная способность матки. А это становится причиной запаздывающих родов.

• Заболевания печени, желудка или кишечника.

• Если у женщины до беременности наблюдались нерегулярные менструации, слишком длинный их цикл (более 32 дней).

• У беременных, длительное время соблюдавших постельный режим, головка плода может вовремя не опуститься во вход в малый таз и не оказать раздражающего действия на рецепторный аппарат шейки матки.

• Сидячий, малоподвижный образ жизни женщины до и во время беременности.

• Нарушения функции яичников.

• Угроза прерывания беременности и лечение гормональными препаратами.

• Перенашивание предыдущей беременности.

• Предшествующее рождение ребенка с массой тела более 4 кг.

• Первые роды в возрасте старше 30 лет.

Возможные осложнения при родах

• Нередко при переношенной беременности роды осложняются как для мамы, так и для малыша.

• Возможны следующие осложнения:

♦ слабость родовой деятельности;

♦ асфиксия (удушье) у ребенка при рождении;

♦ родовые травмы (в этом случае опаснее всего острая гипоксия плода);

♦ преждевременное (до начала схваток) излитие околоплодных вод;

♦ долгий безводный промежуток, который может вызвать инфекционные осложнения;

♦ кровотечения;

♦ разрывы промежности, влагалища и шейки матки.

Как избежать возможных осложнений при перенашивании

• Обычно на 41-й неделе будущую маму госпитализируют в отделение патологии беременных роддома. Там проводят

дополнительные обследования и принимают решение о дальнейшей тактике ведения беременности и родов.

• Если шейка матки еще не готова к родам, то в течение нескольких дней применяют специальные гормоносодержащие гели. В результате этого шейка матки размягчается, расширяется ее канал и становятся возможными роды естественным путем.

• Бывает, что врачи сразу же принимают решение о кесаревом сечении. Это происходит, когда у женщины крупный плод (более 4 кг), тазовое предлежание, если будущая мама первенца старше 30 лет, у нее есть рубец на матке.

• Если осложнения возникают в ходе естественных родов (например, острая внутриутробная гипоксия плода, слабость родовой деятельности), то тогда прибегают к экстренной операции.

• Родовая деятельность при переношенной беременности может возникнуть самопроизвольно, но иногда врачам приходится прибегать к стимуляции родов. Показанием к этому являются снижение двигательной активности плода, ухудшение его сердечной деятельности.

ВАЖНО!

Чтобы предупредить возможные осложнения и успешно родить здорового малыша естественным образом, выполняйте все рекомендации врачей.

Тест для определения готовности к родам

• Для того чтобы определить, готов ли ваш малыш к родам, можете провести такой тест: возьмите часы и поставьте их рядом с собой; сядьте или лягте поудобнее, расслабьтесь; раздражайте соски и ареолы пальцами 5–6 раз по 1 минуте каждые 3 минуты; для отслеживания схваток положите руку на живот.

• Тест считается положительным, если сокращения матки появляются в первые 3 минуты от начала раздражения сосков и в течение 10 минут будет зафиксировано не менее 3 схваток.

• И если тест явно положительный (матка реагирует активными сокращениями уже через 1 минуту стимуляции), а роды не начинаются, значит, крохе нужно по той или иной причине еще немного посидеть к мамы в животике. Вам стоит набраться терпения. Роды начнутся, как только ваш чудесный малыш будет готов к появлению на свет.

• Если же к 40 неделям тест отрицательный, налицо тенденция к перенашиванию беременности.

Самостоятельное стимулирование родов

• Существуют безопасные приемы стимулирования родов, которые можно использовать, когда роды на подходе, но еще есть время для ожидания. Это:

♦ Ходьба вверх по лестнице через ступеньку. Обязательно время от времени останавливаться, чтобы восстановить дыхание.

♦ Деликатный массаж пояснично-крестцо-вой области.

♦ Ежедневные длительные (более 2 часов) прогулки в парке.

♦ Стимуляция пальцами сосков груди. Делайте несколько раз в день по 5—15 минут.

♦ Интимное общение, если вы и муж не против.

♦ Спокойное плавание в бассейне.

♦ Щадящая гимнастика под наблюдением инструктора.

Русские традиции. Как проходили роды на Руси

• Незадолго до родов день и час рождения старались особенно утаить. Даже родильную молитву упрятывали в шапку и только тогда относили священнику в церковь.

Наши предки верили: рождение, как и смерть, нарушает невидимую границу между мирами умерших и живых. Поэтому такому опасному делу нечего было происходить вблизи людского жилища. У многих народов роженица удалялась в лес или в тундру, чтобы никому не повредить. И у славян рожали обычно не в доме, а в другом помещении, чаще всего – в хорошо истопленной бане. Домашние прощались с родильницей, сознавая всю опасность, которой подвергается ее жизнь. Родильницу укладывали около рукомойника и давали в руку кушак, привязанный к брусу полатей, – чтобы держалась. Во все время родов перед святыми иконами зажигали венчальные или крещенские свечи.

• Чтобы материнское тело лучше раскрылось и выпустило дитя, женщине расплетали волосы, в избе раскрывали двери и сундуки, развязывали узлы, открывали замки. Бесспорно, психологически это помогало.

• Будущей матери обычно помогала немолодая женщина, бабушка-повитуха, опытная в подобных делах. Непременным условием было, чтобы она сама имела здоровых детей, желательно мальчишек.

• Кроме того, при родах нередко присутствовал муж. Теперь этот обычай возвращается к нам в качестве эксперимента, заимствованного за границей. Между тем славяне не видели ничего необычного в том, чтобы рядом со страдающей, испуганной женщиной был сильный, надежный, любимый и любящий человек.

Мужу родильницы отводилась особая роль при родах: прежде всего он должен был снять сапог с правой ноги жены и дать ей напиться, затем развязать пояс, а после – прижимать колено к спине роженицы, чтобы ускорить роды.

• Бытовал у наших предков и обычай, сходный с так называемой кувадой народов Океании: муж нередко кричал и стонал вместо жены. Зачем?! Этим муж вызывал на себя возможное внимание злых сил, отвлекая их от роженицы!

• После благополучных родов бабушка-повитуха закапывала детское место в углу избы или во дворе.

• Сразу же после рождения мать касалась рта младенца пяткой и приговаривала: «Сама носила, сама приносила, сама починивала». Делалось это, чтобы ребенок рос спокойным. Сразу после этого повитуха перерезала пуповину, завязывала ее и заговаривала грыжу, закусывая пупок 3 раза и сплевывая 3 раза через левое плечо. Если это был мальчик, пуповину перерезали на топорище или стреле, чтобы рос охотником и мастеровым. Если девочка – на веретене, чтобы росла рукодельницей. Перевязывали пупок льняной ниткой, сплетенной с волосами матери и отца. «Привязать» – по-древнерусски «повить»; вот откуда «повитухи», «повивальные бабки».

• После заговаривания грыжи младенца мыли, приговаривая: «Расти – с брус вышины да печь – толщины!», обыкновенно мальчику клали в воду яйцо или какую-то стеклянную вещь, девочке – только стеклянную. Иногда в едва нагретую, чтобы не обжечь, воду клали серебро для очищения и чтобы ребенок рос богатым. Чтобы младенца не сглазили, мыли его первый раз в воде, слегка забеленной молоком, потом «для богатства» клали на вывернутый тулуп. Обмывая младенца, повитуха «выправляла его члены» – исправляла голову, которая обычно бывает мягкой как воск. Во многом от ее умения зависело, каким быть ребенку: круглоголовым, длиннолицым или вообще уродом. Обмывши младенца, пеленали его в узкий длинный свивальник и наголовник. Если боялись, что будет младенец беспокойным, пеленали его в отцовские порты. Чтобы младенец рос красивым и пригожим, покрывали его зеленой материей. Первое время младенца оставляли «на свободе», и лежал он где-нибудь на лавке, пока не забеспокоится, не закричит и не «попросит зыбки». Зыбка – это овальный ящик из луба, с донышком из тонких дощечек, сделать который должен был отец. Если роды происходили в избе, то отцу первому вручали младенца, и он укладывал его в зыбку, как бы признавая тем самым свое отцовство.

• Бывало, что младенца клали в колыбель – деревянную раму со слабо натянутым на ней холстом, так что получалось удобное углубление. И колыбель, и зыбку привешивали к «очепу» – длинному шесту, одним концом крепящемуся к потолку и совершенно свободно гнувшемуся вверх или вниз. Над самой зыбкой ничего не вешали, чтобы нечаянно не закрыть младенца от ангела. Детскую перинку набивали перьями, а чаще всего – сеном, покрывали холщовыми простынями, а младенца укрывали ситцевым лоскутным одеяльцем.

• Управившись с младенцем, повитуха давала родильнице выпить толокна, пива, потом парила ее в печи, правила ей живот

и сцеживала первое «плохое» молоко. Если приходилось идти в баню, молодая мать оставляла в зыбке ножницы, а под зыбкой – веник, чтобы младенца не украла «нечистая сила».

• Омовение в бане – обряд особый. Для него готовили чистое ведро и непитую воду, набранную обязательно по течению реки. Бабушка-повитуха лила воду через свой локоть и заговаривала молодую мать «от укоров и призоров». После этого повитуха собирала воду в туесок, бросала в него 3 уголька из печи и трижды окатывала водой вначале каменку, а потом – дверную скобу, нашептывая при этом заговор-моление. После такого рода волшбы вода считалась заговоренной, и повитуха набирала ее в рот, брызгала в лицо родильнице и еще раз повторяла заговор от укоров и призоров.

• На другой день после родов к счастливой матери приходили соседки и знакомые с поздравлениями и приносили ей разные сладости «на зубок». Через неделю, а иногда уже на третий день родильница возвращалась к своим обязанностям по хозяйству – но только после совершения очистительного обряда, известного как «размывание рук». Если молодой матери приходилось выходить на работу в поле, то уход за новорожденным поручался «пестунье» из домашних – старухе, а чаще всего – маленькой девочке-сестричке.

Новые «порядки» в семье

И вот вы уже не просто супруги, а молодые родители! Начинается новая жизнь. У вас появится множество радостных хлопот. Ведь ваш ребенок пока еще полностью зависит от вас. Конечно, кормить грудью может только мама, но папа тоже очень важен для маленького.

Вам придется действовать сообща, очень слаженно и организованно. Выберите имя ребенку, если вы не сделали этого раньше. Составьте список важных срочных дел. Среди них – оформление необходимых документов и медицинское наблюдение за мамой и малышом.

Прежде всего маме важно восстановиться после родов. Поэтому ей нужны помощники, которые возьмут на себя большую часть домашней работы. Изменения произойдут и в вашей интимной жизни. Главное – любить друг друга, продолжать проявлять заботу и ласку.

Все будет хорошо. Ведь теперь у вас есть самое большое сокровище – ваш ребенок.

Выбор имени для вашего ребенка

На самом деле, выбор имени – очень ответственное дело. Безусловно, имя влияет на судьбу человека. Поэтому полезно знать, что оно означает и какое влияние оказывает.

О том, что между именем, характером и судьбой существует какая-то необъяснимая связь, догадывались с давних пор. Люди, жившие тогда, полагали, что, зная имя, на человека можно влиять, «наводить порчу» и потому новорожденных нарекали двумя именами, из которых «основное» держали в тайне. Настоящее имя человека обычно было известно только родителям и нескольким самым близким людям. Все остальные звали его по имени рода или по прозвищу, как правило, носившему охранительный характер: Некрас, Неждан, Нежелан. Подобные имена-прозвища должны были «разочаровать»

болезни и смерть, заставить их искать «более достойную» кандидатуру в других местах. Наши предки были уверены, что судьба человека, города и даже государства предначертана его именем.

Полезные советы

• Имя может влиять на нашу личность, а следовательно, и определять в какой-то степени судьбу каждого, поэтому нелишним будет ознакомиться с информацией о том, что значит имя и какие черты характера обычно свойственны его обладателям.

• Лучше, если имя легко произносится как само по себе, так и с отчеством. Трудно выговариваемые имена и отчества становятся помехой при общении, вызывают напряжение у того, кто обращается, и неловкость у того, к кому обращаются. И в конечном итоге принесут страдания вашему повзрослевшему сыну или дочери.

• Очень важно, чтобы имя и отчество звучали мягко и легко, например: ***Александр Владимирович, Алексей Михайлович.***

Произнесите их вслух и сразу почувствуете разницу с другими: ***Степан Игоревич, Дмитрий Станиславович.***

• Гармоничное звучание возникает в том случае, если ударение в имени и отчестве приходится на одинаковый по счету слог. Желательно, чтобы на стыке имени и отчества не было нагромождения согласных или гласных звуков.

• Имя не должно вызывать неприятных ассоциаций. Не называйте детей в честь каких-либо знаменательных событий или выдающихся политических деятелей, чтобы не затруднять жизнь вашего ребенка. Нежелательно называть детей именами героев полюбившихся телесериалов, именами знаменитых писателей, выдающихся людей, если совпадают отчество и фамилия. Не каждый ребенок может соответствовать такому имени.

• Не называйте сына именем отца. Не следует называть и дочерей в честь матери. Их отношения будут складываться очень сложно. Одинаковые имя и отчество придают характеру ребенка неустойчивость, повышенную эмоциональность, излишнюю раздражительность. Объясняется это тем, что ребенок многое и так наследует от родителей, и хорошо, если лучшие качества. Но часто бывает наоборот. Повторение родительского имени способствует развитию негативных качеств.

• Не следует называть ребенка в честь покойных близких. Люди давно подметили, что жизнь таких детей складывается не очень счастливо.

• Будьте осторожны, давая дочерям имена мужского происхождения: ***Александра, Анатолия, Евгения*** и т. д. В детстве у девочек с такими именами проявляется повышенная эмоциональность, порой они неуправляемы, раздражительны. Взрослея, становятся нервными, у них формируется сложный противоречивый характер, развиваются качества, присущие более мужчинам, чем женщинам. Это не относится к родившимся весной и летом и девочкам, имеющим мягкие отчества: ***Михайловна, Сергеевна, Петровна.***

Список имен, которые происходят от мужских

Мужское имя	Женский вариант имени
Александр	Александра
Адриан	Адриана
Август	Августа
Ариан	Ариана
Богдан	Богдана
Болеслав	Болеслава
Валерий	Валерия
Варвар	Варвара
Василий	Василина
Виталий	Виталия
Дан	Дана
Дарий	Дарья
Евгений	Евгения
Евдокий	Евдокия
Лолий	Лолита
Лука	Лукерья
Михаил	Михайлина
Римм	Римма
Руслан	Руслана
Святослав	Святослава
Стефан	Стефания
Филипп	Филиппа
Эмиль	Эмилия
Юлий	Юлия
Юлиан	Юлиана
Ян	Яна
Ярослав	Ярослава

Русские традиции

Раньше имена принято было давать по святцам. Так у православных христиан называлась церковная книга, содержащая месяцеслов (календарь). Составлена она была в порядке месяцев и дней года, к которым было приурочено церковью религиозное чествование каждого святого. Младенцев принято было «нарекать» именем того из святых, память которого приходилась на день рождения этого ребенка. Именины и есть день памяти

святых.

Постепенно правило это перестало строго соблюдаться: родители стали выбирать имена по своему вкусу.

Русский именинный календарь

Таблица

Январь	
1	Григорий, Илья, Тимофей
2	Даниил, Иван, Игнат
3	Петр, Ульяна
4	Анастасия
5	Павел, Наул
6	Евгения, Клавдия, Николай
8	Ефим, Константин
9	Степан, Федор
10	Агафия, Ефим, Игнат, Петр
11	Иван, Марк
12	Анисия, Макар
13	Мелания, Яков
14	Василий
15	Серафим, Ульяна
16	Гордей, Ирина
17	Артем, Иван, Семен, Степан, Тимофей, Филипп, Яков
18	Григорий, Полина
20	Валентин, Иван
21	Антон, Василиса, Георгий, Егор, Юрий, Григорий, Емельян, Юлиан
22	Петр, Филипп
23	Григорий, Макар, Павел
24	Михаил
25	Петр, Савва, Татьяна
26	Елизар, Яков
27	Адам, Нина
28	Гавриил, Иван, Павел
29	Максим, Петр, Ирина
30	Антон
31	Афанасий, Кирилл

Февраль	
1	Антон, Арсений, Макар, Савва, Федор
2	Ефим, Инна, Римма
3	Валерий, Евгений, Максим
4	Георгий, Егор, Иван, Макар, Тимофей, Юрий
5	Геннадий
6	Иван, Тимофей, Анастасия, Ксения (Аксинья)
7	Александр, Виталий, Григорий, Феликс, Филипп
8	Аркадий, Иван, Иосиф, Мария, Семен, Федор
9	Иван
10	Ефрем
11	Игнат, Роман, Юлиан, Яков
12	Василий, Григорий, Иван
13	Виктор, Герман, Иван, Никита
14	Петр, Трофим
16	Анна, Николай, Кристина, Роман, Семен
17	Кирилл, Николай, Юрий, Георгий, Григорий
19	Максим, Мария, Марфа, Кристина, Юлиан
21	Захар, Савва, Федор
22	Геннадий, Иннокентий, Никифор
23	Василий, Анна, Валентина, Полина
24	Всеволод, Дмитрий, Егор, Юрий
25	Алексей, Антон, Евгений, Мария
26	Зоя, Светлана, Семен, Степан
27	Кирилл, Константин, Михаил, Федор

Март	
1	Даниил, Илья, Павел, Юлиан
2	Марианна, Роман, Федор
3	Кузьма, Лев, Феодора
4	Архип, Евгений, Макар, Максим, Богдан
5	Лев
6	Георгий, Егор, Юрий, Тимофей
7	Петр, Федор, Регина
8	Александр, Антон, Иван
9	Иван, Роман
13	Василий, Кира, Марина, Николай, Маргарита
14	Антон, Антонина, Евдокия
15	Арсений, Богдан
17	Василий, Вячеслав, Григорий, Даниил, Павел, Ульяна, Яков
18	Давид, Константин, Леонид, Марк, Федор
19	Аркадий, Константин, Федор
20	Василий, Евгений, Павел
21	Афанасий
22	Александр, Валерий, Иван, Кирилл
23	Анастасия, Василиса, Виктор, Денис, Галина, Леонид, Павел
24	Ефим
25	Григорий, Семен, Кирилл, Иван
26	Александр, Христина (Кристина)
27	Михаил
28	Александр, Денис, Степан
29	Александр, Юлиан, Трофим
30	Алексей, Макар
31	Кирилл, Трофим
Апрель	
1	Дарья, Иннокентий
2	Александра, Виктор, Иван, Клавдия, Светлана, Сергей, Ульяна
3	Кирилл, Яков
4	Василий
5	Лидия
6	Артем, Петр, Степан, Яков
8	Алла, Анна, Василий, Лариса
9	Андрей, Иван
10	Степан
11	Иван, Кирилл, Марк
12	Иван, Ева
13	Иннокентий
14	Ефим, Макар, Мария
16	Никита, Леонид
17	Георгий, Егор, Юрий
18	Марк, Семен
19	Антон
20	Георгий, Егор, Юрий, Данил
21	Родион
22	Вадим
23	Александр, Максим, Федор, Галина
24	Иван, Яков
25	Василий, Иван
27	Антон, Иван
28	Анастасия, Василиса, Мстислав, Трофим
29	Василиса, Галина, Ирина, Леонид, Тамара
30	Александр, Семен
Май	
1	Антон, Виктор, Иван
2	Антон, Георгий, Егор, Юрий, Иван, Никифор
3	Александр, Григорий, Федор
4	Денис, Федор, Александра
5	Виталий, Всеволод, Федор
6	Александра, Анатолий, Георгий, Егор, Юрий
7	Алексей, Валентин, Елизавета, Мария
8	Марк
9	Василий, Степан
10	Семен, Степан
11	Виталий, Кирилл, Максим
12	Артем, Василий, Иван, Богдан
13	Василий, Игнат, Максим, Никита, Яков
14	Ефим, Игнат, Макар, Тамара
15	Афанасий, Борис, Глеб, Зоя, Роман

16	Петр, Тимофей
17	Кирилл, Никита
18	Ирина, Яков
19	Денис
20	Антон, Давид, Иван, Степан
21	Арсений, Иван
22	Николай
23	Василий, Таисия
24	Константин, Кирилл
25	Денис
26	Александр, Георгий, Егор, Юрий, Ирина, Макар
27	Леонтий, Максим, Никита
28	Дмитрий
29	Георгий, Егор, Юрий, Федор
30	Степан
31	Александра, Андрей, Денис, Павел, Петр, Семен, Зоя, Клавдия, Христина (Кристина), Юлия
Июнь	
1	Дмитрий, Иван, Сергей
2	Александр, Алексей, Тимофей
3	Елена (Алена), Константин, Михаил, Федор
4	Владимир, Иван, Софья
5	Леонтий, Михаил
6	Иван, Никита, Семен, Степан, Федор
7	Иван
8	Георгий, Егор, Юрий, Елена (Алена), Иван, Макар
9	Иван
10	Игнат, Никита
11	Иван
14	Валерий, Денис, Харитон
15	Александр, Иван, Никифор, Ульяна
16	Денис, Дмитрий, Павел, Полина, Юлиан
17	Мария, Марфа
18	Игорь, Константин, Леонид, Федор
20	Валерия, Мария, Богдан
21	Василий, Константин, Федор
22	Александр, Кирилл, Кира, Мария
23	Александр, Антонина, Василий, Иван, Тимофей
24	Ефрем
25	Андрей, Арсений, Анна, Иван, Петр, Степан
26	Анна, Антонина, Иван
27	Георгий, Егор, Юрий
28	Григорий, Федор, Христина (Кристина)
29	Тихон
30	Василий, Кирилл
Июль	
1	Леонтий
2	Иван
3	Глеб, Инна, Римма
4	Юлиан, Юлий
5	Петр, Ульяна
6	Артем, Антон, Ирина
7	Иван, Михаил, Жанна
8	Петр, Давид
9	Денис, Иван, Тихон
10	Георгий, Егор, Юрий
11	Герман, Иван, Сергей
12	Андрей, Павел, Петр
13	Андрей, Иван, Петр, Филипп, Матвей
14	Ангелина, Кузьма
16	Анатолий, Александр, Василий, Иван, Константин, Филипп
17	Андрей, Ефим, Федор
18	Анна, Сергей
19	Антон, Валентин, Василий, Ульяна, Юлиана
20	Герман, Евдокия
21	Прокопий
22	Александр, Кирилл, Федор
23	Антон, Александр,
24	Елена (Алена), Ольга
25	Иван, Мария, Михаил, Федор
26	Степан, Юлиан
27	Степан
28	Василий, Владимир

29	Алевтина, Валентина, Павел, Юлия
30	Леонид, Маргарита, Марина
31	Емельян, Иван
Август	
1	Роман, Серафим, Милена
2	Афанасий, Илья
3	Иван, Семен
4	Мария
5	Трофим
6	Борис, Глеб, Роман, Христина (Кристина)
7	Анна, Макар
8	Прасковья
9	Герман, Николай
10	Юлиан, Никанор
11	Константин, Роман, Михаил, Серафима
12	Валентин, Иван, Максим
13	Евдоким
14	Александр, Антон
15	Василий, Степан
16	Антон, Кузьма
17	Антон, Денис, Иван, Константин
18	Нона
20	Митрофан
21	Григорий, Емельян, Леонид
22	Алексей, Антон, Дмитрий, Иван, Матвей, Макар, Мария, Петр, Юлиан, Яков
23	Роман
24	Александр, Василий, Максим, Сусанна, Федор
25	Александр
26	Максим, Тихон
27	Аркадий
30	Мирон, Павел, Филипп, Ульяна
31	Денис, Иван, Георгий, Юрий, Егор
Сентябрь	
1	Андрей, Тимофей
2	Самуил
4	Афанасий
6	Арсений, Григорий, Петр
8	Наталия
10	Анна
11	Иван
12	Александр, Даниил, Иван, Павел, Макар
13	Геннадий
14	Марфа, Семен
15	Антон, Иван, Богдан
16	Василиса, Ефим, Иван, Петр
17	Антон, Федор, Юлиан
18	Глеб, Давид, Елизавета, Захар, Максим, Раиса, Федор
19	Давид, Кирилл, Макар, Михаил
20	Иван, Макар
22	Анна, Никита
23	Андрей, Павел, Петр
24	Герман, Дмитрий, Ия, Сергей
25	Семен, Федор, Юлиан
26	Валериан, Илья, Петр
27	Иван, Николай
28	Максим, Никита, Степан, Богдан
29	Виктор, Людмила
30	Илья, Вера, Надежда, Любовь, Софья
Октябрь	
1	Ирина, Софья
2	Давид, Игорь, Константин, Трофим, Федор
3	Михаил, Олег, Федор
4	Андрей, Дмитрий
5	Макар, Петр, Федор
6	Андрей, Иван, Иннокентий, Ираида, Петр
7	Владислав, Степан
8	Герман, Сергей
9	Ефрем, Иван, Тихон
10	Игнат, Марк
11	Александр, Вячеслав, Марк, Родион
13	Григорий, Михаил, Марианна
14	Михаил, Роман, Савва
15	Андрей, Константин, Анна

16	Денис, Иван
17	Анна, Вероника, Владимир, Павел, Петр
18	Алексей, Григорий, Денис, Матвей, Петр, Филипп
19	Фома
20	Сергей, Юлиан, Пелагея
21	Пелагея, Таисия
22	Максим, Петр, Яков
23	Андрей
24	Зинаида, Филипп
25	Кузьма, Мартин, Иван
26	Вениамин, Никита
27	Николай, Прасковья, Кузьма, Николай
28	Ефим, Иван
30	Андрей, Антон, Леонтий
31	Иосиф, Юлиан
Ноябрь	
1	Иван
2	Артем
3	Иларион, Яков
4	Александр, Антон, Иван, Анна, Елизавета, Денис, Константин
5	Игнат, Яков
6	Афанасий
8	Афанасий, Дмитрий
9	Андрей, Марк
10	Дмитрий, Иван, Максим, Прасковья, Степан
11	Анастасия, Анна, Елена (Алена) Мария
12	Анастасия, Артем, Степан, Марк
13	Нелли
14	Иван, Кузьма, Ульяна, Яков
16	Георгий, Егор, Юрий
18	Григорий
19	Арсений, Александра, Павел, Клавдия
20	Антон, Валерий, Евгений, Кирилл, Богдан, Федор
21	Михаил
22	Александр, Антон, Иван
23	Георгий, Егор, Юрий, Константин, Родион, Эраст
24	Виктор, Максим, Степан, Федор
25	Иван
26	Антон, Герман, Иван, Никифор
27	Григорий, Филипп
28	Дмитрий
29	Сергей, Матвей
30	Григорий
Декабрь	
1	Платон, Роман
2	Роман
3	Анатолий, Анна, Григорий, Иван
5	Архип, Валериан, Максим, Михаил, Петр
6	Александр, Алексей, Григорий, Макар, Федор
7	Екатерина
8	Петр
9	Георгий, Егор, Юрий, Иннокентий, Яков
10	Всеволод, Роман, Яков
11	Василий, Григорий, Иван, Степан, Федор
13	Андрей
15	Андрей, Афанасий, Иван, Степан
16	Иван, Савва, Федор
17	Варвара, Геннадий, Иван, Ульяна
18	Захар, Савва
19	Николай
20	Антон, Иван, Лев, Павел
21	Анфиса, Кирилл
22	Анна, Степан
23	Ангелина, Иван, Фома
25	Александр
26	Аркадий, Арсений, Евгений
27	Степан
28	Павел
29	Марина
30	Данил, Степан
31	Марк, Зоя, Михаил, Семен

Что означают имена

Таблица

Мужские имена	
Имя	**Значение и происхождение имени**
Август	«Священный». Латинское
Александр	«Защитник людей». Греческое
Алексей	«Защитник». Греческое
Альберт	«Благородный и знаменитый». Греческое
Анатолий	«Восход солнца, восток». Древнегреческое
Андрей	«Мужественный, храбрец». Древнегреческое
Антон (Антоний, Антонин)	«Состязающийся». Латинское «Противник». Греческое
Арсений	«Мужественный». Греческое
Артем (Артемий)	«Здоровый». Древнегреческое
Артур	«Могучий медведь». Кельтское
Богдан	«Богом данный». Старославянское
Борис	«Борющийся». Славянское
Вадим	«Забияка». Славянское
Валентин	«Сильный, здоровый». Латинское
Валерий	«Сильный, здоровый, могущественный». Латинское
Василий	«Царь, князь, правитель». Греческое
Вениамин	«Сын любимейшей из жен». Древнееврейское
Виктор	«Победитель». Латинское
Виталий	«Жизненный». Латинское
Влад	Образовано от Владислава или Владимира
Владимир	«Владеть миром». Славянское
Владислав	«Владеть славой». Славянское
Всеволод	«Властелин». Славянское
Вячеслав	«Большая слава». Древнерусское
Геннадий	«Благородный». Греческое
Георгий	«Земледелец». Греческое
Глеб	«Предоставленный Богу». Русско-германское
Григорий	«Бдительный, осторожный, бодрствующий». Греческое
Давид	«Любимый, возлюбленный». Древнееврейское
Даниил (Данил, Данила)	«Бог мне судья». Древнееврейское
Денис	«Посвященный Богу веселья». Греческое
Дмитрий	В честь богини плодородия и земледелия Деметры.

(Димитрий)	Греческое
Евгений	«Благородный». Греческое
Егор	Вариант имени Георгий («земледелец»). Греческое
Емельян	«Льстец, льстивый». Греческое
Ефим	«Благочестивый, священный». Греческое
Ефрем	«Очень плодовитый». Древнееврейское
Захар	«Божья память». Древнееврейское
Иван (Иоанн)	«Дар Бога». Древнееврейское
Игнат	«Огненный». Латинское
Игорь	«Охраняющий имя Бога». Древнерусское «Воинственный, охраняемый богом громовержцем». Скандинавское
Илья	«Крепость Господня». Еврейское
Иннокентий	«Невинный». Латинское
Кирилл	«Господин». Греческое
Константин	«Постоянный, твердый, стойкий». Латинское
Леонид	«Подобный льву». Греческое
Макар	«Блаженный, счастливый». Греческое
Максим	«Величайший». Латинское
Марк	«Молоток». Латинское
Матвей	«Дар бога». Древнееврейское
Михаил	«Равный Богу». Древнееврейское
Никита	«Победитель». Греческое
Николай	«Победитель народов». Греческое
Олег	«Священный». Скандинавское
Павел	«Малый». Латинское
Петр	«Камень». Греческое
Родион	«Геройский». Греческое
Роман	«Римлянин». Латинское
Руслан	«Лев». Тюркское
Святослав	«Славный святостью». Славянское «Священная слава». Старославянское
Семен	«Слышащий». Древнееврейское
Сергей	«Высокий, высокочтимый». Латинское
Станислав	«Славный своим станом, крепостью». Славянское «Славный, славнейший». Польское
Степан	«Венок, венец». Греческое
Тимофей	«Почитающий бога». Греческое

Тимур	«Железный». Тюркское
Тихон	«Удачный». Греческое
Трофим	«Кормилец». Греческое
Фаддей	«Дар Бога». Древнееврейское
Федор	«Божий дар». Греческое
Феликс	«Преуспевающий, счастливый». Латинское
Филипп	«Любящий лошадей». Греческое
Эдуард	«Страж богатства». Древнегерманское
Эльдар	На Кавказе так называют правителя, князя
Эрик	«Благородный предводитель». Древнескандинавское
Юрий (Георгий, Егор)	«Земледелец». Греческое
Ян	«Бог милует». Древнееврейское
Ярослав	«Слава солнцу». Славянское

Женские имена

Имя	Значение и происхождение имени
Августа	Женская форма мужского имени Август. «Величественная. Священная». Латинское
Агата	«Добрая, хорошая». Греческое
Алевтина	«Сильная». Латинское «Отражение». Греческое
Александра	Женская форма мужского имени Александр. Мужественная защитница». Греческое
Алена	Самостоятельный вариант имени Елена
Алина	«Благородная». Франко-германское
Алиса	«Малышка». Германское
Алла	«Другая». Греческое
Альбина	«Белая, светлая, чистая». Латинское
Анастасия	«Воскресшая». Греческое
Ангелина, Анжела, Анжелика	«Принадлежащая ангелам». Древнегреческое
Анна	«Благодать, милостливая». Древнееврейское
Белла	«Красавица». Латинское
Валентина	Женская форма мужского имени Валентин. «Здоровая, сильная». Латинское
Валерия	Женская форма мужского имени Валерий. «Сильная, здоровая, могущественная». Латинское
Варвара	«Дикарка, иноземка». Древнегреческое

Василиса	«Царица, правительница». Древнегреческое
Вера	«Вера». Русское
Вероника	«Милосердная». Древнееврейское «Несущая победу». Древнегреческое
Виктория	«Победительница». Латинское
Виола, Виолетта	«Фиалка». Латинское
Вита	«Жизнь». Латинское
Виталия	Женская форма мужского имени Виталий. «Жизненная». Латинское
Владислава	Женская форма мужского имени Владислав. «Владеющая славой». Славянское
Галина	«Спокойствие, безмятежность». Греческое
Глория	«Слава». Латинское
Дарья	Женский вариант мужского имени Дарий. «Сильная, побеждающая». Древнеперсидское
Диана	«Божественно прекрасная». Латинское
Дина	«Отомщенная». Латинское
Евгения	Женская форма мужского имени Евгений. «Благородная». Греческое
Екатерина	«Чистая, непорочная». Греческое
Елена	«Светлая, сияющая, солнечная». Греческое
Елизавета	«Божия клятва, обет Богу». Древнееврейское
Жанна	«Богом данная». Древнееврейское
Зинаида	«Рожденная Зевсом». Греческое
Зоя	«Жизнь». Греческое
Инга	«Во имя бога изобилия». Германское
Инесса	«Чистая, непорочная, целомудренная». Греческое
Инна	Раньше это было мужское имя, в настоящее время употребляют как женское. «Бурный поток», «бурное течение». Древнегерманское
Ирина	«Мир, покой». Греческое
Карина	«Дорогая». Итальянское
Кира	«Госпожа». Греческое
Клавдия	Женская форма мужского имени Клавдий. «Хромая». Латинское
Кристина	«Принадлежащая Христу». Греческое
Ксения	«Гостья, странница». Греческое
Лада	«Ладная, милая, хорошая». Славянское
Лариса	«Чайка». Греческое
Лидия	«Родом из Лидии» (Лидия — область в Малой Азии)

Древнегреческое	
Лилиана (Лилия)	«Белый цветок». Латинское
Лия	«Газель» или «антилопа». Древнееврейское
Любовь	«Любовь, любимая». Старославянское
Людмила	«Людям милая». Славянское
Майя	«Мать, кормилица». Древнеиндийское
	«Богиня весны». Греческое
Маргарита	«Жемчужина». Латинское
Марина	«Морская». Латинское
Мария	«Госпожа, любимая, желанная». Древнееврейское
Милена	«Милая». Старославянское
Надежда	«Надежда». Старославянское
Наталия, Наталья	«Родная». Латинское
Нелли	«Светлая». Греческое
Ника	«Победа». Греческое
Нина	Произошло от названия древней столицы Ассирии. Грузинское
	«Царица». Ассирийское
Оксана	«Гостеприимная». Греческое
Ольга	«Священная». Древнескандинавское
Полина	«Принадлежащая Аполлону». Греческое
Раиса	«Легкая». Греческое
Регина	«Царица». Латинское
Роксана	«Рассвет» или «Предсказательница». Персидское
Светлана	«Светлая, чистая». Старославянское
Святослава	Женская форма мужского имени Святослав. «Славная святостью». Славянское
Снежана	«Снежная». Скандинавское
София	«Мудрость, мудрая». Древнегреческое
Станислава	Женский форма мужского имени Станислав. «Славная своим станом». Славянское
Стелла	«Звезда». Латинское
Тамара	«Пальма». Древнееврейское
Татьяна	«Устроительница, повелительница». Греческое
Ульяна	Самостоятельный вариант имени Юлиана. «Счастье». Латинское
Фаина	«Сияющая». Греческое
Эльвира	«Та, которая всех защищает, оберегает». Готское

Эмилия	«Льстивая». Латинское
Эмма	«Богиня войны». Германское
Юлиана	Женская форма мужского имени Юлиан. «Июльская». Латинское
Юлия	«Волнистая, пушистая». Греческое
Ярослава	Женская форма мужского имени Ярослав. «Слава солнцу». Славянское

Оформление необходимых документов

Свидетельство о рождении

Прежде всего в течение месяца после родов необходимо получить свидетельство о рождении. Оно выдается в ЗАГСе по месту прописки одного из родителей.

• В ЗАГС нужно предоставить следующие документы:

♦ справку о рождении ребенка, выданную в роддоме;

♦ паспорт матери;

♦ паспорт отца;

♦ свидетельство о браке.

• Если родители состоят в браке, то в ЗАГС может приехать один из них с перечисленными документами. Если родители не состоят в официальном браке, то в ЗАГС должны явиться оба родителя, чтобы написать соответствующее заявление. В этом случае отцовство будет признано. Если отец не является в ЗАГС, отчество и фамилия ребенка записываются со слов матери, а в графе «отец» по желанию матери может быть поставлен прочерк.

• В ЗАГСе помимо свидетельства о рождении родители получают 2 справки, необходимые для получения единовременного и ежемесячного пособия на ребенка.

Прописка

• Следующее после получения свидетельства о рождении важное дело – прописка ребенка. Для этого необходимо обратиться в ЖЭК по месту прописки того родителя, к которому будет прописан ребенок.

Если родители прописаны в разных местах, вам понадобятся:

♦ паспорт отца;

♦ паспорт матери;

♦ свидетельство о браке;

♦ свидетельство о рождении ребенка;

♦ заявление матери (образец можно найти в ЖЭКе);

♦ заявление отца (образец можно найти в ЖЭКе);

♦ копия финансово-лицевого счета матери (выдается в едином информационно-расчетном центре – ЕИРЦ);

♦ копия финансово-лицевого счета отца (выдается в едином информационно-расчетном центре – ЕИРЦ);

♦ выписка из домовой книги отца/матери;

♦ форма № 6 (выдается и заполняется на месте).

Если родители прописаны в одном месте, понадобятся:

♦ паспорт отца;

♦ паспорт матери;

♦ свидетельство о браке;

♦ свидетельство о рождении ребенка;

♦ заявление матери;

♦ заявление отца;

♦ копия финансово-лицевого счета;

♦ форма № 6 (выдается и заполняется на месте).

Внимание!

Несовершеннолетние дети могут прописываться только вместе с родителями. Они не могут быть прописаны к бабушке или другим родственникам.

• В соответствии со ст. 70 ЖК РФ, вы имеете право зарегистрировать ребенка на вашу жилую площадь без согласия других членов семьи – собственников.

• До одного месяца после рождения ребенок прописывается на основе заявления матери. После одного месяца после рождения новорожденный прописывается на основе заявления матери и справки с места жительства отца (копии лицевого счета).

Медицинский полис

• Полис обязательного медицинского страхования (ОМС) на детей выдается по месту постоянного жительства в пунктах выдачи полисов ОМС. Чаще всего они расположены при районных поликлиниках.

• **Для получения полиса необходимы:**

♦ свидетельство о рождении ребенка;

♦ паспорт родителя, который зарегистрирован по адресу, территориально относящемуся к данному пункту выдачи ОМС.

Выплаты и пособия

Пособия для беременных и молодых мам

• Существуют средства федерального бюджета, средства Фонда социального страхования Российской Федерации и региональные средства, в частности средства бюджета города Москвы.

• В течение 6 месяцев после рождения ребенка необходимо оформить следующие пособия:

♦ единовременное пособие женщинам, которые встали на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности;

♦ единовременное пособие при рождении ребенка;

♦ ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет;

♦ ежемесячное пособие на ребенка;

♦ сертификат на материнский капитал (если это не первый ребенок в семье).

ВАЖНО!

Для получения всех пособий могут понадобиться не только подлинники документов, но и копии, поэтому перед тем, как начать процесс получений пособий, сделайте по несколько копий каждого документа.

Единовременные пособия

Пособие по беременности и родам

Как только будущая мама уходит в декретный отпуск, она имеет право на пособие по беременности и родам.

• Беременным женщинам, которые состоят в трудовых отношениях, или учащимся сумма пособия по беременности и родам рассчитывается как пособие по временной нетрудоспособности. Как долго вы будете получать это пособие, зависит от нескольких факторов: от того, как проходили роды, насколько они были сложными, и от того, сколько родилось детей.

• Денежные выплаты можно получить за весь период отпуска по беременности и родам, т. е. за 70 дней до родов и 70 дней после них. В случае многоплодной беременности выплаты за 84 дня до рождения малышей и за 110 календарных дней после родов. Если в процессе рождения ребенка возникли какие-нибудь

осложнения, то вместо послеродовых 70 дней полагается 86 дней.

• Размер этого пособия связан с размером среднемесячного заработка или стипендии будущей мамы, так как составляет 100 % заработка (стипендии). Причем максимально возможная выплата составляет 23 400 рублей.

• Чтобы получить это пособие, нужно обратиться по месту работы или учебы.

• Нужен только листок нетрудоспособности, выдаваемый при уходе в декретный отпуск, т. е. больничный лист из женской консультации или другого медицинского учреждения, которое занимается ведением беременности.

ВАЖНО!

Сделать это необходимо не позднее 6 месяцев со дня окончания отпуска по беременности и родам, иначе данные выплаты не будут вам назначены.

• Если вы учитесь на очном отделении, то институт должен выплатить вам «декретные деньги», даже если обучение проводится на платной основе. При платном обучении пособие составляет 300 рублей в месяц. Для этого вам необходимо написать заявление о предоставлении вам пособия.

ВАЖНО!

В случае отказа обращайтесь с жалобой в орган социального страхования.

• Если вы учитесь на заочном отделении, то пособие вам будут выплачивать в районном управлении социальной защиты населения.

ВАЖНО!

Все денежные выплаты женщина может получить только после родов.

Если беременная женщина была уволена в связи с ликвидацией организации

• Если беременная женщина была уволена в связи с ликвидацией организации в течение 12 календарных месяцев со дня предоставления отпуска по беременности и родам и признана безработной, то пособие рассчитывается исходя из 300 рублей в месяц и составит 1400 рублей за 140 дней, 1560 рублей за 156 дней и 1940 рублей за 194 дня.

• В этом случае нужно обращаться в районное управление социальной защиты населения. Необходимо предоставить:

♦ больничный лист;

♦ трудовую книжку с указанием последнего места работы и с записью об увольнении в связи с ликвидацией организации;

♦ справку из органа службы занятости о признании безработной;

♦ заявление о назначении пособия по беременности и родам.

ВАЖНО!

Все деньги, полагающиеся при назначении пособия, должны быть выплачены молодой маме не позднее 10 дней с момента подачи требуемых документов.

Если будущая мама работает у нескольких работодателей

• Если будущая мама работает у нескольких работодателей, то размер пособия по беременности и родам не может превышать указанный максимальный размер пособия по каждому месту работы. Это означает, что у каждого работодателя женщина вправе получить пособие исходя из ее среднего заработка, но не выше указанного максимума.

Для этого необходимо по каждому месту работы предоставить больничный лист.

• Это правило ***не распространяется*** на женщин, чей страховой стаж меньше 6 месяцев. Им полагается пособие в размере 1100 рублей в месяц. При этом в страховой стаж обычно включается период работы по трудовому договору, работы на государственной и муниципальной службе, когда женщина подлежала обязательному социальному страхованию на случай временной нетрудоспособности или в связи с материнством.

Единовременное пособие при рождении ребенка

• В соответствии со ст. 12 Федерального закона от 19 мая 1995 г № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей», с изменениями от 25 октября 2007 г. размер единовременного пособия при рождении ребенка составляет 8000 рублей. Этот вид пособия распространяется на все российские семьи независимо от места проживания.

• Получить пособие может как сама молодая мама, так и отец крохи.

• Для получения единовременного пособия после родов вам необязательно становиться на учет в женскую консультацию по месту жительства. Это может быть любое медицинское учреждение, поставившее вас на учет на ранних сроках беременности. Однако лучше заранее предоставить полную информацию об учреждении в кадровый отдел и в органы социальной защиты.

ВАЖНО!

С 1 января 2007 г. данное пособие не назначается лицам, усыновившим ребенка.

• Пособие выдается по месту работы матери или отца или в отделе социальной защиты.

• Вам необходимо предоставить на работу:

♦ заявление о назначении пособия;

♦ справку о рождении ребенка, выданную органами ЗАГС (которую вы получили вместе со свидетельством о рождении);

♦ свидетельство о рождении малыша;

♦ справку с места работы другого родителя о том, что пособие не выдавалось по его месту работы.

• Если второй родитель не работает, надо представить заверенную в установленном порядке выписку из его трудовой книжки. В случае отсутствия работы у обоих родителей обращаться следует в районное управление социальной защиты населения по месту жительства одного из родителей с пакетом документов, в который, помимо указанных, входят трудовые книжки с записями об увольнении обоих родителей.

• Если молодые родители вообще никогда не работали, то им нужно предоставить дипломы или школьные аттестаты и иные документы, подтверждающие отсутствие у них трудовой деятельности (например, справку с биржи труда, если молодые люди встали туда на учет, или справку из территориального органа Пенсионного фонда Российской Федерации, подтверждающую отсутствие начислений страховых взносов на оплату труда).

Единовременное пособие женщинам, которые встали на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности

• Размер единовременного пособия женщинам, которые встали на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности, составляет 300 руб.

ВАЖНО!

Это пособие вам полагается, если вы встали на учет в женскую консультацию до 12 недель беременности.

• Деньги можно получить по месту получения пособия по беременности и родам, так как оба пособия назначаются одновременно.

• Выдается пособие в отделе социальной защиты населения.

• Для получения пособия необходимы:

♦ справка из женской консультации;

♦ заявление о назначении пособия (заявление можно написать на месте).

ВАЖНО!

Дополнительно к этим пособиям региональными властями могут быть назначены и другие выплаты. Выдаются они в отделах социальной защиты населения.

• **Москвички** могут получить еще и городскую выплату в размере 500 руб. как единовременное пособие, если они встали на учет в женской консультации в срок до 20 недель беременности и обратились за пособием не ранее 20-й недели беременности и не позднее 12 месяцев с месяца рождения малыша.

Материнский (семейный) капитал

С 1 января 2007 г. вступил в силу Федеральный закон от 29.12.2006 г. № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей». В начале 2009 г. в него внесены поправки.

Кому полагается материнский капитал

Это право возникает при рождении или усыновлении ребенка у следующих граждан РФ независимо от места их жительства:

• Женщин, родившим или усыновившим второго (любого по счету, но не первого) ребенка с 1 января 2007 г. по 31 декабря 2016 г.

• Мужчин, единственных усыновителей второго или последующих детей, если решение суда об усыновлении вступило в законную силу с 1 января 2007 г.

• Если ребенок стал сиротой после смерти одного или обоих родителей, право распоряжаться средствами переходит к оставшемуся в живых родителю или законным представителям ребенка: усыновителям, опекунам. Сам ребенок может распоряжаться сертификатом по достижении совершеннолетия.

Сумма материнского капитала

• Первоначально предполагалось, что сумма выплаты будет составлять 250 000 рублей. Однако перед самым принятием закона в него внесли поправки. Теперь каждый год размер материнского капитала будут пересматривать в сторону увеличения с учетом темпов инфляции. Также будет пересматриваться и размер оставшейся части суммы материнского капитала при частичном его использовании.

• На сегодняшний день проиндексированная сумма составляет 299 731 рублей.

ВАЖНО!

Пенсионный фонд до 1 сентября каждого года обязан письменно информировать вас о текущем размере капитала.

• Сумма материнского капитала не облагается налогом на доходы физических лиц. Но и социальным вычетом на ту сумму, которая была потрачена из средств материнского капитала на жилье или обучение, воспользоваться уже будет нельзя.

• Материнский капитал выплачивается только 1 раз. Это значит, что если женщина, уже воспользовавшаяся правом на его получение, решит родить еще, государство уже не выплатит данную мат-помощь. Также не ведет к автоматическому умножению суммы капитала рождение двойни, тройни и т. д. – деньги полагаются только на одного из малышей.

Как можно потратить материнский капитал

Эти деньги могут быть полностью или частично направлены на 3 важных дела: улучшение жилищных условий (только на территории РФ), оплату образования ребенка до достижения 25 лет (только в российских учебных заведениях) или перевести деньги в накопительную часть своей пенсии.

Улучшение жилищных условий

• Деньги разрешено использовать:

♦ в качестве первоначального взноса при погашении ипотечного кредита;

♦ на погашение задолженности по ранее взятой ипотеке;

♦ как недостающую сумму при покупке жилья;

♦ на уплату взносов в рамках жилищно-накопительных программ или взносов по долевому строительству.

• С 1 января 2009 г. вступил в силу Федеральный закон № 288 от 25 декабря 2008 г., согласно которому можно направлять материнский капитал на погашение кредитов. Речь идет только о жилищных кредитах – займах на приобретение (строительство) жилого помещения, ипотеке. То есть какой-нибудь потребительский кредит или кредит на ремонт вы с этих денег погасить не сможете.

• Главный плюс нововведения заключается в следующем: если у вас есть заем конкретно на улучшение жилищных условий, то не нужно ждать, пока вашему ребенку исполнится 3 года. Вы можете смело идти в Пенсионный фонд и писать заявление на перечисление денег прямо сейчас. Направить деньги можно на погашение кредита, взятого вплоть до 31 декабря 2010 года.

ВАЖНО!

Жилое помещение, приобретенное с использованием

средств маткапитала, обязательно должно быть оформлено в общую собственность родителей, детей и других членов семьи.

ВАЖНО!

Раньше гасить ипотеку материнским капиталом можно было, если кредит оформлен на маму или если она – созаемщица. Но в большинстве семей с детьми большие займы предпочитают оформлять на папу. Правительство это учло, и по новым правилам материнский капитал на погашение жилищного кредита можно направлять и в том случае, если договор займа оформлен на супруга. А от мамы потребуется только письменное согласие.

Образование ребенка

• Материнский капитал можно использовать на оплату обучения ребенка в любом образовательном учреждении, будь то детсад, школа, вуз или курсы вождения. Главное, чтобы учебное заведение имело соответствующую лицензию.

• При этом «купить» образование можно любому ребенку, а не только тому, в связи с рождением которого был выписан маткапитал.

Пенсия мамы

• После реформы 2001 г. пенсия состоит из 3-х частей: базовой, страховой и накопительной. Деньги для первых 2-х «копит» для нас государство, а вот 3-ю часть мы можем либо по умолчанию оставить в государственном пенсионном фонде, либо перевести в частную управляющую компанию.

• Средствами маткапитала можно воспользоваться по той же схеме: либо доверить накопительную часть пенсии государству, либо частным компаниям. Кстати, переведя маткапитал в накопительную часть пенсии, мама имеет возможность эти деньги приумножить за счет государственного софинансирования. • В течение 10 лет государство готово удваивать добровольные взносы граждан в накопительную пенсию в пределах 12 000 рублей в год.

ВАЖНО!

Если вы направите средства маткапитала на формирование накопительной части пенсии, а потом вдруг передумаете, у вас будет возможность эти средства отозвать и потратить на другие цели. Успеть это сделать надо до момента назначения пенсии.

Что необходимо предпринять, чтобы получить материнский капитал

1. Получить в ЗАГСе свидетельство о рождении ребенка. Для этого у вас с собой должна быть выписка из роддома.

2. В паспортном столе поставить в свой паспорт отметку о рождении ребенка и здесь же получить сертификат о его гражданстве.

3. Подготовить свидетельства о рождении ранее родившегося ребенка (детей), чтобы была ясна очередность их появления на свет.

4. Обратиться в местное отделение пенсионного фонда Российской Федерации (ПФР), предоставить его сотрудникам все собранные вами документы, а затем заполнить бланк-заявление на выдачу сертификата.

ВАЖНО!

Заявление о распоряжении средствами материнского капитала в 2010 г. надо подать до 1 октября 2009 г.

5. Территориальный орган ПФР в течение месяца обязан принять решение о предоставлении материнского капитала. Еще 5 дней даются ему на отправку уведомления о принятом решении. Если оно положительное, то в уведомлении будет указана дата визита претендента на материнский капитал в отделение ПФР для получения сертификата.

6. Получить сертификат и бережно хранить его 3 года.

• Обратиться за сертификатом вы можете в любое время, т. е. если вы по какой-то причине не подали заявление вскоре после рождения малыша, то вы успеете сделать это даже спустя несколько лет.

ВАЖНО!

Сертификат имеет несколько степеней защиты: знаки, проявляющиеся в ультрафиолетовых лучах, защиту от ксерокопирования, от исправлений в полях для заполнения. Каждый бланк будет иметь индивидуальный номер. В случае утери сертификата его владельцу будет необходимо обратиться в Пенсионный фонд за дубликатом.

• Любую информацию о предоставлении семейного капитала можно получить на сайте Пенсионного фонда РФ (www.pfrf.ru) и на сайтах региональных отделений Фонда, а также по телефону в любом территориальном органе Фонда.

• Для того чтобы рассчитаться за жилищный кредит средствами материнского капитала, надо обратиться в отделение Пенсионного фонда, где специалисты подскажут вам, какие документы необходимо предоставить.

В каких случаях могут отказать в получении материнского капитала

• В получении материнского сертификата могут отказать:

♦ если в заявлении указаны неверные сведения;

♦ при появлении второго ребенка, если в отношении первого претендент на материнский капитал лишен родительских прав;

♦ если появившийся в семье второй или последующий ребенок не является гражданином России;

♦ если семья однажды уже реализовала право на получение материнского капитала.

Когда можно воспользоваться материнским капиталом

• Материнский капитал перечисляется только по безналичному расчету. Наличных денег на руки никто не получит. Вы можете рассчитывать только на сертификат, подтверждающий, что семья является обладателем материнского капитала.

• Начать пользоваться этими виртуальными деньгами можно будет не ранее, чем через 3 года после рождения второго ребенка или усыновления (исключение – использование средств на погашение ипотечного кредита). Первые родители смогут сделать это в 2010 г

Дополнительные выплаты в Москве

• В соответствии с законом «О социальной поддержке семей с детьми в городе Москве», при рождении ребенка семья имеет право на получение в районном органе социальной защиты населения единовременной компенсационной выплаты в размере 4000 рублей, а при рождении второго и последующих детей – в размере 10 000 рублей, и разовой выплаты, если одновременно родилось трое и более детишек, – 20 000 рублей на семью.

• Чтобы оформить пособие, нужно предоставить:

♦ свидетельство о рождении малыша;

♦ справка органа ЗАГС;

♦ справка с места жительства о совместном проживании ребенка с родителем-москвичом, если другой родитель не является москвичом.

• **Дополнительное единовременное пособие** при рождении ребенка полагается молодым семьям, в которых оба родителя на момент рождения их ребенка не достигли 30-летнего возраста. На первого ребенка они вправе получить пособие в 5-кратном размере прожиточного минимума, установленного Правительством Москвы в среднем на душу населения, что

составляет на сегодняшний день 28 600 рублей, на второго малыша – в 7-кратном размере, а на третьего и последующих детей – в 10-кратном размере прожиточного минимума.

Ежемесячные выплаты после рождения ребенка

Ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 года

• Для неработающих женщин – со дня рождения до 1,5 года; для работающих – со дня предоставления отпуска по уходу до 1,5 года; для женщин, уволенных во время беременности в связи с ликвидацией организации, по их выбору: с рождения до 1,5 года (в случае выбора пособия по уходу) или со дня, следующего за днем окончания отпуска по беременности и родам, по день исполнения 1,5 года (в случае выбора пособия по беременности и родам).

• Для неработающих мам пособие по уходу составляет 1500 рублей в месяц на первого ребенка и 3000 рублей на второго и каждого последующего ребенка. Для работающих – 40 % среднего заработка за последние 12 месяцев до отпуска по уходу, но не менее 1500 рублей в случае ухода за первым малышом и 3000 рублей при уходе за вторым и последующими детьми. При этом сколько бы ни получала молодая мама на работе до ухода в декретный отпуск, максимальная сумма данного пособия – 6000 рублей. При одновременном уходе за двумя и более детьми в возрасте до 1,5 года размер пособия суммируется, но не может превышать 100 % среднего заработка и быть менее суммированного минимального размера пособия.

• Для начисления пособия необходимы:

♦ копия свидетельства о рождении ребенка;

♦ заявление о предоставлении отпуска по уходу за ребенком и выплате пособия.

• Деньги выдаются работающим (учащимся) по месту работы или учебы матери малыша или любого другого родственника, который осуществляет фактический уход за ребенком (если мама сразу после родов вышла на работу, то с ее малышом может сидеть папа, бабушка или дедушка), неработающим – в отделе социальной защиты.

• Если женщина была уволена вследствие ликвидации предприятия, то она должна обратиться в РУСЗН (районное управление социальной защиты населения) по месту жительства со свидетельством о рождении ребенка, трудовой книжкой с записью об увольнении и справкой органа службы занятости о неполучении ею пособия по безработице.

• Молодая мама после окончания отпуска по уходу за малышом до достижения им возраста 1,5 год имеет право взять так называемый дополнительный отпуск без сохранения заработной платы по уходу за ее чадом до достижения им 3-летнего возраста. Размер компенсационных выплат, получаемых ею в этот период, составляет 50 рублей в месяц.

ВАЖНО!

Пособие по уходу назначается, если обращение последовало не позднее 6 месяцев со дня достижения ребенком 1,5 года (п. 55 Положения о назначении и выплате государственных пособий от 30 декабря 2006 г.) Пособие выплачивается за весь период, в течение которого вы имеете право на выплату.

Ежемесячное пособие на ребенка

• Ежемесячное пособие на ребенка выдается в отделе соцзащиты, если уровень дохода родителя ниже прожиточного минимума.

• Для оформления этого пособия необходимы:

♦ свидетельство о рождении;

♦ заявление.

Пособие для детей, чьи отцы уклоняются от уплаты алиментов, и детям военнослужащих срочной службы

• Детям, чьи отцы уклоняются от уплаты алиментов, и детям военнослужащих срочной службы полагается ежемесячное пособие в размере 450 рублей.

• Для этого в районное управление социальной защиты населения необходимо предоставить справку о призыве главы семейства на военную службу или, если имел место факт уклонения отца ребенка от уплаты алиментов, сведения из районных органов внутренних дел о том, что в месячный срок место нахождения разыскиваемого родителя не установлено.

Компенсационные выплаты многодетным семьям

• Всем многодетным семьям полагается ежемесячная компенсационная выплата на возмещение расходов по оплате жилищно-коммунальных услуг (400 рублей), ежемесячная выплата за пользование телефоном в размере 50 % установленного тарифа на семью и ежегодная компенсация на приобретение комплекта детской одежды для посещения занятия на период обучения в образовательном учреждении,

реализующем общеобразовательные программы (5000 рублей).

• Эти средства можно получить по месту учебы ребенка при наличии удостоверения многодетной семьи.

• Все выплаты назначаются с момента рождения 3-го ребенка или с месяца вступления в брак родителей, имеющих детей от предыдущих браков, если в семье становится 3 и более детей.

Дополнительные пособия и компенсационные выплаты для жителей Москвы

Ежемесячное пособие для малообеспеченной семьи

• Молодым родителям может быть ***на ребенка*** назначено ежемесячное пособие на ребенка, если их семья признана малообеспеченной.

• Москвичам, среднедушевой доход которых на момент обращения не превышает величину прожиточного минимума, необходимо предъявить:

♦ свидетельство о рождении ребенка;

♦ справку жилищных органов о совместном проживании ребенка с родителями;

♦ справку с места работы, где подтверждается доход родителей.

• Пособие назначается с месяца рождения ребенка в малообеспеченной семье при условии, если обращение за ним последовало не позднее 6 месяцев с месяца его рождения. Иначе оно назначается и выплачивается за прошедшее время, но не более чем за 6 месяцев до месяца, в котором подано заявление.

• Выплаты будут осуществляться в размере 300 рублей в месяц до достижения ребенком возраста 16 лет, а если он обучается в образовательном учреждении, то до окончания обучения, но не более чем до достижения им совершеннолетия (при наличии справки из этого образовательного учреждения).

Выплаты студенческим семьям

• Определенные выплаты положены студенческим семьям, в которых оба родителя или одинокая мать обучаются по очной форме в учреждениях высшего профессионального образования.

• Так, Законом города Москвы предусмотрено ежемесячное пособие на ребенка, родившегося в полной семье, в размере 300 рублей.

• Назначается этот вид пособия в РУСЗН (районное управление социальной защиты населения) с месяца рождения малыша, если обращение последовало не позднее 6 месяцев с момента рождения, но не ранее даты поступления на учебу по очной форме родителей.

• Кроме того, студенческие семьи должны получать ежемесячную компенсационную выплату на возмещение роста стоимости продуктов питания на детей до 3-х лет, что составляет 1650 рублей на ребенка.

Пособия для многодетных семей

• Семьи, имеющие 3-х и более несовершеннолетних детей (в том числе пасынков, падчериц и усыновленных) в возрасте до 16 лет, имеют право на получение:

♦ 300 рублей в качестве ежемесячного пособия на каждого ребенка;

♦ 550 рублей как ежемесячной компенсации на возмещение роста стоимости продуктов питания на детей до 3-летнего возраста;

♦ и 500 рублей в качестве ежемесячной компенсации на возмещение расходов жизни на детей в возрасте до 16 лет.

Пособия и выплаты в особых случаях

Одинокая мама

Государственные льготы

Если ваш ребенок растет без отца, то вам, воспитывающей ребенка без мужа, полагаются государственные льготы.

• Согласно Федеральному закону «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей» одинокая мама имеет право на получение следующих пособий:

♦ единовременное пособие при рождении ребенка;

♦ ежемесячное пособие на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 года.

• Помимо этого региональные власти разрабатывают свои специальные программы льгот одиноким мамам. Например, в Москве действует закон «О социальной поддержке семей с детьми в г. Москве», в соответствии с которым мать-одиночка вправе рассчитывать на следующие преимущества:

♦ ежемесячную компенсационную выплату на возмещение расходов в связи с ростом стоимости жизни;

♦ ежемесячную компенсационную выплату на возмещение роста стоимости продуктов питания на ребенка в возрасте до 3 лет;

♦ натуральную помощь одиноким мамам, заключающуюся в предоставлении льгот детям до 3 лет в виде комплектов детского белья, продуктов молочной кухни, бесплатного обеспечения

лекарственными препаратами, а также некоторых уступок в оплате коммунальных услуг.

• Ежемесячное пособие составляет 750 рублей на ребенка.

ВАЖНО!

Одинокой матерью считается женщина, у которой в свидетельстве о рождении ее малыша отсутствует запись об отце ребенка или запись произведена в установленном порядке по указанию матери.

Пособие на ребенка одинокой маме

• Также одинокой матери полагается ежемесячная компенсационная выплата на возмещение расходов в связи с ростом стоимости жизни на детей в возрасте до 16 лет (или до 18 лет, если ребенок обучается в образовательном учреждении) в размере 170 рублей, если доход мамы выше прожиточного минимума, и в размере 600 рублей, когда мамина зарплата находится ниже прожиточного минимума.

• Ежемесячная компенсация на возмещение роста стоимости продуктов питания на детей до 3-х лет равняется 550 рублей на малыша. В случае обучения молодой мамы по очной форме в вузе подобная выплата составит 1650 рублей.

Если вы воспитываете ребенка-инвалида

• Согласно Трудовому кодексу РФ (ст. 262), одному из родителей (опекуну, попечителю) для ухода за детьми-инвалидами до достижения ими 18 лет предоставляются 4 дополнительных оплачиваемых выходных дня в месяц, которые могут быть использованы одним из указанных лиц либо разделены ими между собой. Об этом же говорят Разъяснения Минтруда РФ и Фонда социального страхования РФ от 4 апреля 2000 г. № 3/02 – 18/05 – 2256 «О порядке предоставления и оплаты дополнительных дней в месяц одному из работающих родителей (опекуну, попечителю) для ухода за детьми-инвалидами» (утв. Постановлением Минтруда РФ и Фонда социального страхования РФ от 4 апреля 2000 г. № 26/34, с изменениями от 15 апреля 2002 г.).

• Выходные предоставляются по письменному заявлению одного из родителей и оформляются приказом администрации организации на основании справки из органов социальной защиты населения об инвалидности ребенка с указанием, что ребенок не содержится в специализированном детском

учреждении, принадлежащем любому ведомству, на полном государственном обеспечении.

Помощь многодетным

Сегодня действует Указ Президента РФ от 5 мая 1992 г. № 431 «О мерах по социальной поддержке многодетных семей», имеющих 3-х и более детей в возрасте до 18 лет. Согласно президентскому указу для многодетных семей установлены обязательные льготы и привилегии.

• Вы можете сэкономить на оплате коммунальных услуг за отопление, воду, канализацию, газ и электроэнергию, получив скидку не ниже 30 % от установленной платы.

• Имейте в виду, что детям до 6 лет лекарственные препараты выдаются бесплатно.

• Ученикам общеобразовательных школ полагается бесплатный проезд на внутригородском транспорте (метро, трамвае, троллейбусе и автобусе), а также в автобусах пригородных и внутрирайонных маршрутов.

• Малышей в дошкольные учреждения принимают в первую очередь.

• Учащиеся образовательных и профессиональных учебных заведений имеют право на бесплатное питание, а именно – завтраки и обеды.

• Вам не нужно будет выделять из семейного бюджета средства на школьную и спортивную форму, а также на комплект одежды для посещения школьных занятий, заменяющий форму. Дети из многодетных семей должны обеспечиваться одеждой в течение всего периода обучения в общеобразовательной школе за счет внебюджетных средств.

• 1 раз в месяц дети имеют право бесплатно посещать музеи, выставки, парки культуры и отдыха.

• Многодетным родителям в первую очередь выделяются садово-огородные участки площадью не менее 0,15 гектара на семью.

• Вы можете рассчитывать на льготные кредиты, дотации, беспроцентные ссуды на приобретение стройматериалов и строительство жилья.

ВАЖНО!

Для того чтобы пользоваться этими привилегиями, надо оформить удостоверение многодетной семьи. Этот документ выдается органом социальной защиты населения по месту жительства семьи (в собесе). Там же узнайте, какие еще дополнительные льготы предоставляются вам и вашим детям

местными, региональными властями.

Если женщина и мужчина жили в гражданском браке и расстались, когда она была беременна

• Если ребенок родился в гражданском браке, то, в соответствии с ч. 2 ст. 51 Семейного кодекса РФ, запись о матери ребенка производится по заявлению матери, а запись об отце ребенка – по совместному заявлению отца и матери ребенка или по заявлению отца ребенка (п. 4 ст. 48 настоящего кодекса), или отец записывается согласно решению суда.

• На права детей не влияет, как родился ребенок – в зарегистрированном браке или в гражданском. Поэтому взыскать алименты на ребенка вы сможете на основании ст. 81 Семейного кодекса РФ.

• Если отцовство установлено, то с иском о взыскании алиментов обращайтесь в мировой суд. Если не установлено, то с иском об установлении отцовства и взыскании алиментов вам следует обратиться в районный суд. Суд вы можете выбрать по своему месту жительства или по месту жительства отца ребенка – как вам удобнее.

• Если отцовство в ЗАГСе ваш гражданский муж с вами не оформлял, то вам необходимо одновременно подать два исковых заявления: на установление отцовства и на взыскание алиментов.

Алименты на детей и на жену

• Согласно ст. 9 ˚Семейного кодекса РФ право требовать продоставления алиментов в судебном порядке от бывшего супруга, обладающего для этого необходимыми средствами, имеют: бывшая жена в период беременности и в течение 3-х лет со дня рождения общего ребенка.

• Попробуйте сначала обсудить с бывшим мужем, сколько он готов выделять вам и вашему ребенку на содержание. Если же договориться не получится, то согласно ст. 91 Семейного кодекса РФ размер алиментов, взыскиваемых на бывшую супругу, определяется в судебном порядке. Для этого нужно обратиться с заявлением в суд, и там рассмотрят сведения о материальном положении вашего бывшего супруга и примут решение о размере выплаты ежемесячной денежной суммы в вашу пользу. Она будет зависеть не только от заработка мужа, но и от прожиточного минимума, установленного в том или ином регионе нашей страны.

Если вы усыновили ребенка

• В соответствии со ст. 148, 154 Семейного кодекса РФ дети, находящиеся под опекой, и дети, передаваемые на воспитание в приемную семью, имеют право на причитающиеся им алименты, пенсию и другие социальные выплаты. Единые компенсационные выплаты (ЕКВ) начисляются по заявлению законного представителя несовершеннолетнего до достижения им возраста 18 лет.

• Федеральное законодательство предусматривает пособие по беременности и родам, если вы усыновляете ребенка в возрасте до 3 месяцев, единовременное пособие при усыновлении, ежемесячное пособие на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 года. Региональное законодательство может предусматривать дополнительные выплаты. Например, в Москве выплачивают ЕКВ на возмещение расходов в связи с усыновлением ребенка в возрасте до 3 месяцев, а также доплачивают усыновителям, если им обоим нет еще 30 лет.

Восстановление мамы после родов

Помните о своем здоровье

• В список дел нужно обязательно включить посещение акушера-гинеколога. Осмотр и УЗИ позволят оценить процесс восстановления. Доктор проконтролирует, как проходит процесс восстановления, а если есть швы – как проходит их заживление.

• При отсутствии проблем врач даст добро на возобновление половой жизни, разрешит вернуться к спорту, обязательно затронет тему контрацепции на фоне лактации.

• После самопроизвольных родов пойти в женскую консультацию можно примерно через 1 месяц после родов.

• После операции кесарева сечения это необходимо сделать на первой же неделе после выписки из роддома.

• Если у вас есть какие-либо жалобы, к врачу следует обратиться немедленно!

ВАЖНО!

Если беременность и роды были сложными, помимо посещения гинеколога, следует показаться терапевту. Он наверняка назначит вам анализы крови и мочи.

Изменения в организме, происходящие в первые 2 месяца после родов

• Первые 8 недель – очень важный период в жизни молодой мамы. Идет становление лактации, половые органы родившей женщины возвращаются в нормальное состояние. Матка постепенно уменьшается в размерах, сокращается ее полость, происходит заживление плацентарной площадки, а это достаточно глубокая «рана», из которой сочится раневое отделяемое (сукровично-слизистые выделения из половых путей).

• Постепенно восстанавливается тонус мышц промежности, брюшного пресса. Заживают швы на промежности и во влагалище (если их пришлось накладывать). К концу этого периода прекращаются выделения из половых путей.

• В первую неделю после родов выделения похожи на обычные месячные, только они более обильны и могут содержать сгустки. С каждым днем количество выделений уменьшается. Постепенно они приобретают желтовато-белый цвет из-за большого количества слизи, могут быть с примесью крови. Примерно к 4-й неделе наблюдаются скудные, «мажущие»

выделения, а к концу 6—8-й недели они уже такие же, как и до беременности.

• У женщин, кормящих грудью, послеродовые выделения прекращаются быстрее, так как быстрее проходит весь процесс обратного развития матки. В первое время могут быть схваткообразные боли внизу живота при кормлении, но в течение нескольких дней они проходят.

• Матке потребуется около 2 месяцев, чтобы вернуться к прежним размерам. Сразу после родов она напоминает дыню и весит около 1,5 кг, а к концу 6-й недели достигнет обычного объема и веса (50–70 г). Шейка матки, выпустив малыша наружу, постепенно закроется в течение 3 недель. Слизистая оболочка матки (эндометрий) полностью заживет за 25 дней, и орган снова включится в свою обычную работу.

• У женщин, перенесших операцию кесарева сечения, все проходит медленнее, так как из-за наличия шва на матке она сокращается хуже.

• Отеки, которые иногда возникают во время беременности, с рождением малыша могут исчезнуть сразу, а иногда только через 2 месяца. Быстрее справиться с ними помогут поддерживающие чулки или колготки, которые улучшают кровообращение и не дают венозной крови застаиваться в венах.

Послеродовая депрессия

Роды позади. Вот оно, ваше сокровище, сладко сопит в кроватке. Но почему-то вам хочется плакать… То, что с вами происходит, естественно.

• Раздражительность, повышенная утомляемость или тревожность, приступы беспричинной грусти или апатии в первые 3–5 дней после родов не свидетельствуют о таком серьезном расстройстве психики, как послеродовая депрессия.

Чаще всего проявления эмоционального кризиса совершенно естественны для женщины, пережившей во время родов максимальное напряжение физических и духовных сил и теперь постепенно адаптирующейся к новой роли – матери. Женщина нуждается не в лечении, а в психологической помощи и моральной поддержке.

• Однако иногда подавленное состояние затягивается. Тогда речь идет о настоящей послеродовой депрессии, при которой требуется квалифицированная помощь.

Признаки послеродовой депрессии

♦ Частый плач;
♦ Навязчивые мысли;
♦ Чувство вины и неполноценности;
♦ Приступы страха;
♦ Раздражительность;
♦ Внутренняя опустошенность;
♦ Безучастность.

Причины послеродовой депрессии

♦ Резкая гормональная перестройка, происходящая в организме женщины во время и после родов;

♦ Страх женщины перед родами, ее неподготовленность к выполнению материнских функций;

♦ Физическое истощение организма, вызванное переутомлением, недосыпанием и отсутствием положительных эмоций;

♦ После максимального напряжения всех сил, которые были направлены на произведение на свет малыша, наступает своеобразная «разрядка», в том числе и эмоциональная, общий спад тонуса;

♦ Изменившийся после родов внешний вид;

♦ Проблемы с кишечником и мочеиспусканием;

♦ В жизни женщины меняется все, даже социальный статус, и этот фактор тоже требует серьезного переосмысления.

• Чтобы избавиться от грусти, почаще говорите самой себе: «Сейчас самое счастливое время в моей жизни!!!» Это на самом деле так. Подумайте о том, как вы еще несколько месяцев назад готовы были отдать все на свете, чтобы это поскорее наступило. Посмотрите, через что вы уже прошли: беременность, роды, первые дни дома. Все самое трудное позади. Вы справитесь!

• Помните о том, что счастливые дети бывают только у счастливых матерей. Вашему малышу важно видеть радость в ваших глазах. Каким бы загруженным ни был для вас день, как бы вы ни крутились между кормлениями, стирками, укачиванием, готовкой, выделите время для себя. То время, в которое вы сможете умыться и причесаться, смягчить руки кремом и протереть лицо лосьоном и сделать легкий макияж. Прежде всего это нужно вам. Вам необходимо чувствовать себя привлекательной и очаровательной Женщиной.

• В древности считали, что только рождение ребенка раскрывает заложенные в женщине таланты. И жизнь ее обретает смысл. Поэтому наслаждайтесь общением с «улыбчивым

горластым подарком», который вам преподнесла судьба!

• Время от времени выходите из дома одна. Вы можете посетить парикмахерскую, навестить подругу или пройтись по магазинам и купить себе что-нибудь, что вас порадует.

• Лишние несколько килограммов на талии и бедрах – не повод для депрессии! Только без паники! Это нормально, и вы скоро от них избавитесь.

• Как можно больше времени проводите на свежем воздухе.

• Физическая усталость способствует депрессии, поэтому очень важно высыпаться. Не пытайтесь справиться со всем в одиночку. У мамы обязательно должны быть помощники: дедушки и бабушки, бездетные подруги, набирающиеся опыта, одинокая соседка по этажу, согласившаяся за символическую плату взять на себя часть забот по хозяйству, няня… Ну и конечно же муж.

Старайтесь отдыхать как можно больше. Когда малыш засыпает, тоже ложитесь вздремнуть.

• В случае легкой послеродовой депрессии полезно есть бананы, авокадо, гранат, ананас, грецкие орехи, семена подсолнечника и овсянку.

• Слушайте музыку. Существует классическая музыка, которая активизирует мозговую деятельность, помогает вернуть израсходованную энергию. К таким музыкальным произведениям относятся:

♦ отрывки из оперы «Волшебная флейта» В. Моцарта;

♦ вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года» П. Чайковского;

♦ «Романсы» М. Глинки;

♦ «Весна» А. Вивальди;

♦ «Менуэт» Л. Боккерини.

ВАЖНО!

Если грусть, тоска, раздражительность не покидают вас долгое время, то обратитесь к специалисту-психологу.

Восстановление менструального цикла

После родов восстановление менструального цикла зависит от того, кормит ли мама ребенка грудью.

• Если по каким-то причинам лактации нет, то восстановление ритма менструаций происходит через 1,5–2 месяца после родов. К этому моменту половая система женщины проходит полное обратное развитие, в организме матери в основном исчезают все изменения, которые были связаны с беременностью и родами.

• Если есть лактация и малыш находится только на грудном вскармливании, возобновление менструаций у большинства женщин происходит не сразу. Дело в том, что в условиях кормления ребенка грудью каждые 3–4 часа доминирует гормональный фон, при котором у женщины объективно не может восстановиться циклическая работа яичников. Другими словами, в яичниках не созревают яйцеклетки, менструаций нет, и наступление новой беременности просто невозможно.

• Как известно, в возрасте 6–8 месяцев малышей обычно начинают прикармливать и соответственно промежутки между кормлениями увеличиваются. В этот период чаще всего приходит первая послеродовая менструация, восстанавливается способность к зачатию и наступлению беременности.

• Однако возможно также восстановление менструального цикла на фоне полноценной лактации уже через 1,5–2 месяца после родов. Еще один вариант развития событий – отсутствие менструального цикла на фоне скудной лактации, когда остается всего 1–2 кормления в сутки.

ВАЖНО!

У каждой женщины все может происходить по-разному. Поэтому всем кормящим мамам необходимо использовать надежные методы контрацепции, независимо от того, есть у женщины менструация или нет.

• При искусственном вскармливании, когда малыш получает только молочную смесь, менструация, как правило, восстанавливается ко 2—3-му месяц после родов.

Правила гигиены

Послеродовые кровянистые выделения могут продолжаться в течение 6–8 недель и постепенно прекращаются. Чтобы избежать инфекционных осложнений, следует соблюдать **правила гигиены:**

• В течение всего периода, пока продолжаются выделения, нужно использовать прокладки. Менять их необходимо каждые 2–3 часа. Лучше использовать прокладки с мягкой поверхностью, чем с поверхностью «сеточка», потому что на них лучше виден характер выделений. Не рекомендуются прокладки с ароматизаторами, так как при их использовании повышается риск появления аллергических реакций. Пока вы лежите, лучше использовать подкладные пеленки, чтобы не препятствовать выделению лохий (влагалищные выделения – ***Прим. ред.)*.** Можно подложить пеленку, чтобы выделения свободно выходили, но не пачкали белье.

• Не используйте тампоны, так как они препятствуют удалению выделений из влагалища, вместо этого впитывая их. А это может стать причиной размножения микроорганизмов и спровоцировать развитие воспалительного процесса.

• Нужно подмываться после каждого посещения туалета.

• Ежедневно принимайте душ.

• Половые органы нужно мыть снаружи, но не внутри, в направлении спереди назад.

• Спринцеваться нельзя, так как таким образом можно занести инфекцию.

• Принимать ванну нельзя, сауна тоже под запретом.

• Если вам сделали эпизиотомию (рассечение промежности для увеличения вагинального отверстия – ***Прим. ред.),*** тщательно ухаживайте за швами. Ежедневно мойте их с детским мылом, тщательно просушивайте. Боли в промежности облегчает ванна с лавандовым маслом. Добавление мощного антисептика – масла чайного дерева в растительное масло помогает заживлению ран и швов. С этой задачей отлично справляется и облепиховое масло.

ВАЖНО!

При больших физических нагрузках объем выделений может увеличиться, поэтому не поднимайте ничего тяжелого.

Срочно обратитесь к врачу, если…

• Появились гнойные выделения с неприятным резким запахом. Это свидетельствует о развитии инфекционного процесса в матке – эндометрита. Чаще всего он сопровождается также болями внизу живота и повышением температуры.

• Появились обильные кровяные выделения после того, как их количество уже стало уменьшаться или кровяные выделения долго не прекращаются. Это может произойти из-за того, что в матке остались не удаленные части последа, которые мешают ее нормальному сокращению.

• Появились творожистые выделения. Это свидетельствует о развитии молочницы. При этом могут появиться также зуд во влагалище. Риск этого осложнения повышается при приеме антибиотиков.

ВАЖНО!

Если у вас сильное кровотечение (требуется несколько прокладок в течение часа), то необходимо вызывать «скорую помощь», а не идти к врачу самостоятельно.

ВАЖНО!

В течение 40 дней после родов при возникновении осложнений женщина может обратиться не только в женскую

консультацию, но и (в любое время суток) в родильный дом, где проходили роды.

Восстановление сил

• Сдайте анализ крови и проконсультируйтесь у терапевта. Возможно, вам необходим курс лечения препаратами железа. Анемию и ее «спутников» – хроническую усталость и вялость – хорошо лечит шиповник. 1 ст. ложку плодов шиповника залейте 1 стаканом кипятка, кипятите в течение 10 минут в закрытой посуде. Настаивать нужно не менее 12 часов. Потом процедите. Добавьте мед или сахар по вкусу.

Можно делать и так: с вечера заварите двойную порцию шиповника в термосе и пейте в течение всего следующего дня.

• Быстро восстанавливает силы зеленый чай. Можно добавлять в него мед или сахар, щепотку мяты или корицы.

• Как только вы почувствуете, что напряжены и очень устали, потянитесь сладко-сладко, как это делают кошечки, и вскоре заметите, что тело расслабилось.

• Начинайте день с контрастного душа, а заканчивайте – теплым, расслабляющим. И скоро почувствуете, что стали заметно бодрее и энергичнее.

• Если есть возможность, старайтесь ходить дома босиком. Так вы массируете нервные окончания, которые есть на стопе, и помогаете своему организму быстрее восстанавливать силы.

• Старайтесь как можно больше отдыхать. Ложитесь, как только заснет ваш малыш.

Что следует делать, чтобы стать здоровой и привлекательной молодой мамой

Не стремитесь как можно скорее, в первый же месяц, прийти в норму. Женский организм из-за гормонов долго возвращается в то состояние, в котором он был до беременности. И гормональный фон не изменишь ни диетой, ни занятиями спортом. Поэтому все нужно делать последовательно, поступательно и без спешки.

Вы – чудесная и привлекательная мама! Вы достойны восхищения. Сейчас вы даже лучше, чем до появления вашего малыша. Надо только немного постараться и привести себя в порядок после счастливой, но нелегкой работы (я имею в виду роды).

Уход за кожей

Лицо нуждается теперь в вашем особом внимании, так как в результате гормональной перестройки кожа стала сухой. Поэтому сейчас особенно важны тщательная, но мягкая очистка и интенсивный уход. Улучшить кровоснабжение усталой бледной кожи лица поможет пилинг. А кроме того, сейчас самое время для разных масок, которые успешно «подпитают» вашу чудесную кожу. Сейчас вам больше всего подходят рецепты народной медицины.

Лосьон для уставшей кожи

1 ст. ложку липового цвета (или 1–2 фильтр-пакета) залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 20 минут, остудите и добавьте 1 чайную ложку меда. Когда малыш уснет, нанесите лосьон на ватный тампон и смажьте лицо и шею, излишек снимите косметической салфеткой. Полежите вместе с крохой минут 30–40. Проделайте эту процедуру 2–3 дня подряд.

Питательная маска для сухой и нормальной кожи

1 яичный желток разотрите с 1 чайной ложкой растительного масла и 0,5 чайной ложки соленой воды. Маску наносите на лицо в 2 приема, с интервалом 3–5 минут. Через 5 минут смойте ее раствором холодного чая.

Уход за волосами

• Принимайте специальные витамины для кормящих мам.

• Старайтесь побольше отдыхать и спать.

• Сделайте короткую стрижку: волосы легче расчесывать, они не путаются, не выпадают от собственного веса.

• Можно подпитать волосы следующими масками:

♦ свежее куриное яйцо взбейте с половинкой чайной ложки коньяка. Намочите волосы и нанесите получившуюся массу. Завяжите голову полиэтиленовым пакетом, сверху – косынкой. Через 20 минут аккуратно смойте маску.

♦ Сделайте маску с размоченными в теплой воде ломтями ржаного хлеба. Процедура выполняется также.

Раз в неделю в течение месяца делайте маски из яйца, следующий месяц – из хлеба. Конечно, народные рецепты требуют терпения и времени. Но зато результат будет этого стоить.

• Расчесывайтесь аккуратно, без излишнего нажима. Не пользуйтесь стягивающими резинками, обручами и заколками, тесными головными уборами.

• Во время лактации не делайте химическую завивку, не мойте голову сильнодействующими шампунями, не применяйте

маски и не пользуйтесь стойкой краской для волос.

• Если хотите изменить цвет волос, возьмите безопасные природные красители, которыми пользовались красавицы задолго до появления химических красок.

Темно-коричневый цвет

Темно-коричневый цвет волосам придает холодный настой листьев или зеленой оболочки грецкого ореха. Интенсивность цвета можно регулировать в зависимости от пропорций воды и сырья, а также натурального цвета ваших волос. Поэтому для начала сделайте пробу на маленькой прядке (для этого возьмите компоненты в равных пропорциях и выдерживайте 8—10 часов).

Каштановый оттенок

Для каштанового оттенка возьмите 125 г размельченных грецких орехов, 25 г квасцов (спрашивайте в аптеке), 70 мл оливкового масла и 50 мл воды. На медленном огне доведите до кипения, охладите и нанесите на волосы на 20–40 минут (в зависимости от желаемой интенсивности).

Золотистый блеск

Золотистый блеск придает волосам настой цветков ромашки (2–3 ст. ложки на 1 литр кипятка). Настаивайте час, процедите и втирайте в волосы. Также «работает» и луковая шелуха.

Черный цвет

Черный цвет получится при смешивании в равных пропорциях хны и басмы.

• Мойте голову нейтральными мягкими шампунями с витаминами D, H, групп B и др., растительными экстрактами. Если вы все же не делаете маски, вместо шампуня используйте все то же взбитое куриное яйцо (лучше один желток), свежий кефир (разведите его с теплой водой в пропорции 1:1), молочную сыворотку. При мытье не массируйте корни волос. Если волосы быстро становятся жирными, вместо ополаскивателя используйте отвары ромашки или календулы.

• Если вы не доверяете народным средствам, обратитесь к дерматологу – возможно, специалист порекомендует высококачественную лечебную косметику.

Уход за зубами

• Обязательно посетите стоматолога. Анестезия, рентген и пломбирование при лечении зубов кормящим мамам не противопоказаны.

• Естественен относительный недостаток кальция, фтора и других микроэлементов в организме мамы в период лактации.

Поэтому, если хотите сохранить зубки, включите в свой рацион необходимые «поставщики» витаминов и микроэлементов – кисломолочные продукты с биодобавками, нежирный сыр, зелень, белокочанную капусту, зеленые яблоки, бобовые, гречку, докторский хлеб со злаками или отрубями.

• Чистите зубы дважды в день качественной зубной пастой, полощите рот каждый раз после еды, не увлекайтесь сладостями, исключите слишком горячую и очень холодную пищу.

• Во время лактации десны могут быть кровоточивыми и отечными. Это связано с гормональными изменениями в организме. Хорошо помогает отвар коры дуба: 1 ст. ложку измельченной коры дуба залить 1 стаканом кипятка и держать 15 минут на водяной бане на слабом огне. Остудить, процедить. Полощите рот 2 раза в день, утром и вечером.

Избавление от лишнего веса

Всему свое время

• Нельзя с первого же месяца начинать интенсивную гимнастику и объявлять голодовку. В начале пути восстановления нужно учитывать усталость, нехватку времени, свои реальные возможности и состояние здоровья. В первое время после рождения ребенка ваш организм еще «не пришел в себя» – гормональная перестройка продолжается. Поэтому еще рано предпринимать решительные меры для того, чтобы резко похудеть.

• В первые месяцы похудеть сложнее, чем когда-либо. Дело в том, что организм настроен на кормление ребенка, поэтому каждый кусочек заботливо откладывается про запас. Однако если вы добровольно прекратите грудное вскармливание, то рискуете добавить еще парочку лишних килограммов к имеющимся. Организм задействует 300–500 дополнительных килокалорий (ккал) на выработку молока.

• Имейте в виду, что «быстрые» методы похудения опасны. Вы рискуете не только вернуть скинутые килограммы, но и набрать новые и помимо этого заработать проблемы с почками, печенью и пищеварением.

• Стойкий результат гарантировать могут только квалифицированные врачи и проверенные препараты, поэтому обязательно проконсультируйтесь со специалистами.

Снижение веса во время грудного вскармливания

• Грудное вскармливание помогает быстро сбросить лишние килограммы после родов. У 80 % кормящих женщин происходит плавное снижение массы тела со скоростью от 500 г до 1 кг в месяц в течение первых 4–6 месяцев после родов.

• Во время грудного вскармливания можно разными способами контролировать свой вес (ежедневные упражнения для проблемных зон, йога, совместные занятия с малышом), но только не с помощью избирательности или уменьшения питания. Кормящей маме нужно получать с пищей 2500–3000 ккал. При этом важно, чтобы это питание было полноценным и сбалансированным. Если хотите кормить и худеть, то жира и сладостей нужно употреблять поменьше.

Из жиров лучше использовать растительное масло. Белки должны быть представлены в меню блюдами из творога, рыбы и нежирного мяса. Что касается углеводов, то вместо картошки и макарон приготовьте кашу на воде и овощи. Таким образом вы сможете не только обеспечить своего малыша необходимыми ему веществами, но и быстрее вернетесь в норму.

• Имейте в виду, что излишняя физическая нагрузка (например, очень интенсивные занятия на тренажерах) может снизить лактацию.

ВАЖНО!

Если лактация продолжается долго (1,5–2 года), наверняка будут периоды колебания веса. Воспримите это спокойно. Все придет в норму, когда вы закончите кормить малыша грудью. Вы – самая прекрасная мама на свете.

Программа действий

Постарайтесь побольше отдыхать

• Многие мамы в первый месяц после родов продолжают набирать вес. Это происходит не только из-за гормональной перестройки организма, но и из-за усталости.

Разумно питайтесь

• Определите время для приема пищи (3–5 раз в день). Дневной рацион распределите так, чтобы на первую половину дня приходились более, а на вторую – менее калорийные блюда. Ужин должен быть минимум за 3–4 часа до сна.

• Введите некоторые ограничения. Не стоит мучить себя несладким чаем, но пачку халвы лучше оставить мужу. Откажитесь от сладких газированных напитков, чипсов, леденцов, семечек и других малополезных, но высококалорийных продуктов.

Будьте активны!

• Включайте музыку и танцуйте вместе с малышом в свое удовольствие! Просто носить ребенка на руках – уже довольно энергоемкое занятие, а если к этому добавить еще и танцевальные движения, получится настоящая тренировка. Часовой танцевальный марафон 3 раза в неделю – надежный и, главное, нескучный способ обрести былые формы.

• Сажайте малыша в «кенгурушку» и отправляйтесь на прогулку. Ваша тренировка будет такой: 5 минут – ходьба быстрым шагом,

2 минуты – медленная ходьба, 1 минута – медленный бег (поддерживайте ребенка руками). И опять 2 минуты медленной ходьбы. Это не что иное, как интервальная тренировка – один из самых эффективных и быстрых методов похудения.

• Обязательно гуляйте с коляской: сопротивление, которое вам приходится преодолевать, толкая ее впереди себя, уже позволит вам сжечь какое-то количество калорий. Действительно, прогуливаясь с коляской по снегу, можно потерять до 400 ккал в час!

Займитесь тренировками дома.

• Активно двигаться можно начинать через 2–4 недели после родов (это зависит от вашего самочувствия).

• Постоянно давайте своим мышцам нагрузку – регулярно напрягайте мышцы пресса. Во время беременности мышцы живота пассивны. Постоянно напрягая их, вы возвращаете им упругость. Не старайтесь сразу добиться хороших результатов. Главное – регулярность и постепенность. Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом.

• Не стоит изнурять себя многочасовыми тренировками лишь для того, чтобы уже через пару недель надеть на себя джинсы, которые носили до беременности. Кстати, вряд ли у вас будут эти свободные часы. Большую часть времени вы будете проводить с малышом.

И это замечательно. Самое время совместить полезное с приятным – общение с крохой и тренировки. Самое время становиться очаровательной и стройной мамочкой.

• Самые простые упражнения (если повторять их каждый день) способны творить чудеса. Найдите для них 10–20 минут в день. Это не так уж и сложно.

• Итак:

♦ укрепляйте мышцы тазового дна, качая коляску, стоя у плиты, моя посуду;

♦ запихивая белье в стиральную машину, очень удобно приседать;

♦ подметая, делайте наклоны;

♦ качать брюшной пресс можно и с малышом на руках: сядьте на пол, прижмите его к груди, крепко ухватитесь ногами за какую-нибудь опору и выполняйте: легли-сели, раз-два;

♦ для укрепления рук и плеч поднимайте малыша над головой, а выпады вперед, назад и в стороны с ребенком на руках укрепят мышцы ног;

♦ крутитесь на диске «Здоровье» (тренажер, состоящий из 2 прикрепленных друг к другу металлических тарелок), держась за ручку коляски и покачивая при этом засыпающего ребенка;

♦ вращайте хулахуп во время просмотра телепередачи или разговора по телефону.

Упражнения для мышц живота

• Для многих женщин именно животик является постоянным объектом недовольства, проблемой № 1. Чтобы избавиться от лишнего веса, нужно сочетать занятия гимнастикой и массаж, езду на велосипеде и сбалансированное питание. Постоянно следите за своей осанкой: напрягайте брюшные мускулы и мышцы таза, контролируйте себя – втянут ли живот.

• Серьезные нагрузки допустимы не раньше чем через 6 месяцев после родов.

• **Что можно делать сразу после родов:**

♦ носить специальный бандаж;

♦ использовать укрепляюще-подтягивающие косметические препараты.

Упражнения для ежедневных занятий:

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, одну ладонь прижмите к животу, другой поддерживайте шею и покачивайтесь из стороны в сторону.

2. Лягте на спину, руки положите за голову. Приподнимите локти и разведите их в стороны. Ноги, согнутые в коленях, прижмите к груди. Напрягите брюшные мускулы, максимально втянув живот. Сделайте выдох и расслабьтесь. Вдох – и опять напрячь мускулы. Начните с 8 упражнений, постепенно доведите их число до 16.

3. Лежа на спине, поднимите ноги, согнув колени; пятки держите параллельно полу. На выдохе плавно поднимите голову и грудь, следя за тем, чтобы основная нагрузка приходилась на грудь. Сделайте 2 подхода по 10 раз.

4. Не меняя исходного положения лежа, заведите руки за голову. Затем поднимите прямые ноги на 30°, ненадолго задержите их в этом положении и очень медленно, с небольшими остановками, опустите вниз. Сделайте 2 подхода по 10 раз.

5. Сидя «по-турецки» и сцепив руки на затылке,

поворачивайтесь корпусом вправо-влево. Это упражнение отлично формирует «осиную» талию. Сделайте 2 подхода по 15 раз.

Упражнение для мышц таза и бедер

• Лягте на спину. Приподнимите немного таз. Опираясь на одну полусогнутую ногу, вторую ногу вытяните вперед. В таком положении 8 раз поднимите и опустите таз.

• После перерыва повторите упражнение еще 16 раз.

Упражнение для бедер

• Лягте на мат на спину. Согните одну ногу, другую, вытянув, поднимите вверх (если вам тяжело это сделать, чуть согните поднятую ногу). Обхватите руками голень поднятой ноги и потяните на себя, насколько возможно. Удерживайте ногу в таком положении, потом примите исходное положение. То же – со второй ногой. Повторите упражнение 2 раза.

• Чем дольше вы сможете продержать ногу в напряжении, тем эффективнее будет занятие.

Тренировка мышц верхней части тела

• Поднимайте 2 гантели вверх до уровня плеч.

• Лучше использовать гантели небольшого веса и делать упражнение много раз.

ВАЖНО!

Делайте каждое из этих упражнений ежедневно минимум по 5 раз. Однако, пожалуйста, не перенапрягайтесь. Как только где-то заноет или заболит, немедленно прекратите занятия!

Делайте массаж тела, стимулирующий кровообращение и кровоснабжение

• Начинайте с массажа ног мягкой щеткой, постепенно поднимайтесь выше, совершая круговые движения. • Сильнее всего кожа подвергалась растяжению и перенапряжению на животе и ягодицах. Поэтому используйте разминающий массаж, укрепляющий ткани: захватывайте кожу большим и указательными пальцами и сдвигайте в направлении живота.

Используйте попеременный душ

• Раздражение кожи холодной и горячей водой при переменном душе энергично стимулирует обмен веществ, помогает быстрее избавиться от жировых «подушечек».

• В завершение хорошо смажьте кожу специальными кремами, лосьонами или маслами, которые придают эластичность и увлажняют.

Что предлагают молодым мамам SPA-салоны

Альфа-капсула (вибромассаж, ароматерапия и ионизированный воздух)

Эта процедура приводит к активации оздоровительных процессов в организме, уменьшает объемы, улучшает деятельность дыхательной и кровеносной систем и создает фон для похудения.

Виброволновой тренажер

Виброволновой тренажер восстанавливает свойства костной ткани в послеродовой период, усиливает гибкость и подвижность суставов, повышает силу и тонус мышц, повышает гладкость и упругость кожи, уменьшает проявления растяжек, а также ускоряет процесс сжигания жира. 15-минутные занятия на тренажере заменяют 1,5-часовую активную тренировку в спортзале.

Прессотерапия

Лимфодренажная программа, которая усиливает венозный кровоток и улучшает тканевый обмен, а также приводит к удалению избыточной жидкости из организма и устранению косметических проблем (одутловатости лица и мешки под глазами).

Вакуумно-роликовый массаж

Наряду с оздоровлением, корректирует фигуру, выравнивает рельеф кожи, улучшает ее тонус и эластичность, лечит целлюлит.

Уход за грудью

• Постоянно носите удобный, специальный для кормящих мам бюстгальтер.

• Во время и после лактации выполняйте несколько простых ***упражнений для укрепления мышц груди*** (каждое упражнение повторяйте 10–15 раз ежедневно):

1 Согнутые в локтях руки соедините перед грудью ладонями внутрь. С силой надавите на ладони, вжимая их друг в друга. Вы должны почувствовать напряжение мышц груди и плечевого пояса. Чередуйте нажим с расслаблением.

2 Сцепите руки за спиной: правую руку заведите за правое плечо, левую – под левую лопатку. Зафиксируйте их на несколько секунд. Поменяйте руки.

3 Соедините руки за спиной ладонями вместе. Отведите локти назад. Напрягите мышцы. Расслабьте, отведя локти вперед, немного «расцепив» ладони.

4 «Ножницы»: разведите руки в стороны, скрестите перед грудью, разведите в стороны – скрестите чуть выше и т. д.

Самая высокая точка скрещивания – над головой.

Скрещивайте руки так, чтобы наверху попеременно оказывалась то левая, то правая рука. Таким же образом медленно опустите руки до исходного положения.

5 Встаньте около стенки на расстоянии вытянутой руки. Ноги вместе. Опираясь руками о стенку, медленно сгибайте руки, приближая лицо к стене. Колени не сгибайте! Получается своеобразное отжимание от стены.

6 Стоя, одну руку поднимите вверх. Делайте круговые движения рукой назад, при этом периодически меняйте руки.

Выполняйте 12–16 раз.

7 Руки поднимите высоко над головой, соедините ладони и сильно сжимайте их, напрягая все мышцы. Повторите упражнение 10–12 раз.

8 Исходное положение – сидя. Согните руки в локтях и поднимите на уровень груди. На локти положите любую тяжесть. В этом положении сводите и разводите локти 8–10 раз.

• Оставляйте грудь обнаженной на несколько часов в день – давайте ей «подышать».

• Важно позаботиться о хорошем кровоснабжении. Каждое утро растирайте грудь круговыми движениями. Делайте это рукавичкой или мягкой щеткой. Затем примите бодрящий душ комнатной температуры (он подготовит «почву» для косметических средств). Помните о том, что высокая температура вредна для груди, так как она провоцирует потерю тонуса и дряблость кожи. Поэтому стоит отказаться от длительных горячих ванн, а кремы для бюста держите в холодильнике, чтобы усилить их тонизирующее и подтягивающее действие.

• Действие большинства косметических препаратов для бюста направлено на укрепление и подтяжку.

При их использовании необходимо соблюдать **несколько правил:**

1. Кремы наносятся на всю грудь и зону декольте вплоть до шеи восходящими массажными движениями; исключение – область сосков, ее при смазывании нужно пропускать, чтобы они не стали слишком мягкими;

2. Пользоваться кремами следует регулярно, не менее 2 раз в день; наши биологические часы настроены на подобные процедуры примерно с 10 до 11 утра.

3. Для столь деликатной зоны лучше выбирать средства с хорошей репутацией.

Возобновление интимных отношений после родов

Когда можно начинать

Если у вас были нормальные неосложненные роды

• После нормальных неосложненных родов половые контакты можно возобновлять через 8 недель. Такое время отводится при родой на восстановление органов малого таза женщины. За это время матка должна вернуться в исходное состояние, восстановить слизистую оболочку. Признаком того, что организм пришел в норму, является прекращение лохий – кровянистых выделений. До этого времени проникновения во влагалище не рекомендуются.

• После родов интимные органы женщины очень уязвимы и в них легко могут проникнуть инфекции. Помимо этого половой акт может вызвать маточное кровотечение.

• ***А также*** ученые и врачи не рекомендуют женщинам возобновлять сексуальные отношения сразу же после родов, поскольку это может быть смертельно опасным. В это время кровеносные сосуды матки сильно расширены, и попадание в них воздуха грозит серьезным заболеванием – эмболией (закупоркой кровеносного сосуда пузырьками воздуха).

ВАЖНО!

Проконсультируйтесь с гинекологом прежде, чем возобновите интимные отношения.

Если вам сделали кесарево сечение

Стенки влагалища и шейка матки остаются такими же, как у нерожавшей. Однако половую жизнь также можно начинать через 8 недель, так как должно зажить место прикрепления плаценты в самой матке и шов на стенке матки. На коже шов заживает гораздо скорее, но это не показатель, что матка тоже зажила.

Если вам сделали эпизиотомию

• В этом случае с сексом придется подождать 2–3 месяца до тех пор, пока швы полностью не заживут.

• Осторожно подбирайте новые позы для занятий любовью. Самые удачные те, при которых женщина может контролировать свои движения и тем самым избегать боли (обычно это поза «женщина сверху»).

Контрацепция

ВАЖНО!

Необходимо использовать только те противозачаточные средства, которые посоветует врач.

• Контрацепция нужна для предотвращения скорого наступления новой беременности. Ведь даже кормление грудью и отсутствие месячных во время лактации не означает, что женщина не может забеременеть. Отсутствие менструации не

означает возможности оплодотворения. Овуляция вполне может произойти через 25 дней после родов.

• Можно использовать следующие методы контрацепции:

♦ спермициды – вещества, убивающие сперму, – они выпускаются в форме кремов, капсул или сухих таблеток, которые помещают во влагалище за 10 минут до близости;

♦ через 10 дней после родов можно начать принимать таблетки в микродозах, если вы не кормите и если нет противопоказаний;

♦ презервативы.

ВАЖНО!

Гормональные контрацептивы можно принимать только под строгим контролем врача. Даже минимальные дозы гормонов могут попасть в кровь, а затем через молоко – к ребенку.

Изменение интимных ощущений

• Многим женщинам не хочется заниматься сексом в течение нескольких меяцев после родов. Виной тому – послеродовая депрессия, сильная усталость. Кроме того, всепоглощающая близость с ребенком может привести к психологическому истощению, и мысль о том, что до тела может дотронуться кто-нибудь еще (пусть даже любимый муж), становится невыносимой.

• После родов женщины могут не получать прежнее удовольствие во время близости, так как у них появляется дискомфорт во время полового акта и даже недержание мочи. Связано это с тем, что во время прохождения ребенка по половым путям мышцы, окружающие влагалище и мочеиспускательный канал, а также мышцы промежности растягиваются, а ткани влагалища и промежности теряют тонус.

Мужчины ощущают эти изменения как потерю тесного контакта во время близости.

ВАЖНО!

Эти явления – временные. Помимо полового акта есть множество других способов показать свою любовь, проявить ласку и внимание. Помните об этом!

Как сделать сексуальные ощущения более яркими

• Со временем мышцы влагалища и промежности станут эластичными как раньше. А для того чтобы ускорить этот процесс, выполняйте специальную гимнастику для укрепления

мышц тазового дна. Приступать можно уже на 2-й день после неосложненных родов.

• Если роды прошли с помощью операции кесарева сечения, а также, если у женщины есть какое-либо воспалительное заболевание или кровяные выделения из половых путей еще достаточно обильны, – стоит повременить с интимной гимнастикой.

ВАЖНО!

В любом случае перед началом занятий лучше получить на них разрешение у своего врача-гинеколога.

Интимная гимнастика

• Для того чтобы почувствовать свои интимные мышцы, во время мочеиспускания несколько раз резко прервите струю мочи. В этот момент и сокращаются интимные мышцы.

• Можно также ввести во влагалище палец и сокращать мышцы промежности до ощущения на него давления. При этом мышцы ягодиц и брюшного пресса должны быть абсолютно расслаблены.

• Вот еще некоторые упражнения, которые вы можете выполнять в удобное для вас время:

1. На 3–5 секунд сожмите интимные мышцы. Затем расслабьте их и снова напрягите. Сокращать нужно только мышцы промежности, не напрягая мышцы брюшного пресса.

2. Сядьте прямо на жесткий плоский стул. Сожмите мышцы промежности и подтяните их вверх и внутрь. Удерживайте мышцы в таком положении 10 секунд, затем медленно расслабьтесь, почувствуйте, как мышцы промежности как бы опустились на поверхность стула.

3. Несколько раз сожмите мышцы вокруг ануса, как бы препятствуя опорожнению кишечника.

4. Сокращайте интимные мышцы, словно вы пытаетесь втянуть во влагалище какой-то предмет. Удерживайте напряжение в течение 5 секунд.

5. Стоя, зажмите между бедер мячик. Втяните анус, сделайте 10 шагов вперед и 10 шагов назад.

ВАЖНО!

Выполняйте эти упражнения 3 раза в день, повторяя каждое по 10 раз.

Подходящая поза Опуститесь на колени на пол, локтями упритесь в кровать. Тем временем ваш партнер должен встать на колени за вашей спиной, прижавшись к вам так, чтобы вы смогли почувствовать его бедра. Сначала немного раздвиньте ноги, чтобы эрогированный член смог проникнуть в вас, а затем со всей силы сожмите их обратно. • Занимаясь любовью таким образом, вы

сможете достичь наибольшего наслаждения, даже если мышцы вашего влагалища ослаблены и растянуты после родов. Все дело в том, что площадь соприкосновения половых органов при этой позиции сильно увеличивается.

Как доставить удовольствие друг другу

Для мамы:

• Стимуляция клитора. Согласно статистике 60 % женщин способны получать лишь клиторальный оргазм.

• Фелляция. Оральные ласки клитора промежности наверняка понравятся любой женщине.

• Бесконтактный секс: сексологи считают, что ласки, предшествующие коитусу в 77 % гарантируют будущий оргазм у женщины.

Для папы:

• Оральные ласки. Мужчине тоже нужна подготовка к сексу. Погладьте пенис любимого, полижите его яички до того, как он войдет в вас, – и вы, и он почувствуете разницу.

• Массаж простаты. Еще древние индусы открыли чудодейственное действие точки, располагающейся под корнем члена (за яичками). Нажмите на это место, и сила оргазма вашего партнера существенно возрастет.

• Анальная стимуляция. Многие мужчины получают от этого большое удовольствие. Пользуйтесь этим знанием (разумеется, с разрешения и согласия партнера).

Как доставить удовольствие друг другу, если секс пока под запретом

Даже если секс вам пока противопоказан, продолжайте ласкать друг друга. Тогда вы сохраните как физический, так и эмоциональный контакт с партнером. **Для мамы:**

• Целуйтесь – многие женщины испытывают одинаковое наслаждение от поцелуя и от секса.

Для папы:

• Сделайте своему партнеру массаж;

• Поцелуйте его везде, где он захочет.

Полезные подсказки

• Старайтесь находить время для того, чтобы остаться наедине. Между прочим, все дети, даже самые шумные и неспокойные, когда-нибудь спят. И это время ваше. Да, и заведите замок на двери в спальню.

• Почаще говорите друг другу: «Я люблю тебя!»

• Часто обнимайтесь, целуйтесь, держите друг друга за руки.

• Разговаривайте обо всем на свете.

• Постарайтесь разнообразить собственную жизнь. Пусть к вам приходят гости – конечно, не огромной толпой и лишь в том случае, если они уверены в том, что здоровы и нет риска заразить малыша. А по выходным сами куда-нибудь выбирайтесь. Даже при грудном вскармливании нужно лишь сцедить достаточно молока, научить помощника обращаться с бутылочкой – и вы свободны! Если же вы просто не можете оставить свою кроху ни на минуту, одевайте его, собирайте все необходимое (смена подгузников, влажные салфетки, крем, запасной костюмчик, при необходимости – бутылочка, термос) и отправляйтесь все вместе в гости, а может – на большую прогулку.

Полезные подсказки для папы

• Женщины говорят, что когда появляются дети, романтика становится еще важнее, чем прежде! Примите это, пожалуйста, во внимание. *«Самое главное, что отец может сделать для своих детей, – это любить их мать».* – Теодор М. Хезбург. И это действительно так.

• В сексе бывают периоды изобилия и голодные времена. Некоторые женщины некоторое время после рождения ребенка не хотят секса. Из-за неважного самочувствия, усталости, боязни вновь забеременеть, да и просто из-за гормональных изменений, которые с ними происходят. Кроме того, врачи советуют возобновлять интимные отношения не ранее чем через 8 недель. Организму требуется какое-то время для восстановления. Это естественно. Постарайтесь это понять. Не принуждайте жену делать то, к чему она не расположена. Выражайте свою любовь прикосновением, поцелуем, словом. Попробуйте нежно поцеловать ее в шейку, погладить спинку, животик… везде, где ей приятно, сделайте массаж с аромамаслами… и вы пробудите в очаровательной маме желание.

• Папа рядом с младенцем – очень сексуальное зрелище. Имейте это в виду!

• Возьмите на себя часть домашней работы и давайте мамочке отдохнуть. Тогда у нее появятся энергия и желание.

• Поддерживайте жену, говорите ей почаще, какая она красивая и прекрасная мама, женщина.

• Дарите ей приятные сюрпризики. Старайтесь доставлять ей как можно больше радости.

• Не критикуйте ее за то, что она «не в макияже», дом не вылизан и вы не видите своего любимого пирога, который жена ставила на стол до рождения ребенка и готовка которого занимала полдня.

Полезные подсказки для мамы

• Случается, что «новорожденный папа» избегает интимных

отношений с «новорожденной мамой». Имейте в виду, что мужчина, который стал отцом, испытывает стресс. Ведь его любовница стала матерью! А это значит, что он перестал быть единственным объектом вашей любви и внимания.

• Помимо этого, нарушается его распорядок дня, усиливается ответственность. Поэтому постарайтесь пробуждать в нем не ревность, а соучастие. Давайте ему понять, что вы оба – самые главные люди в жизни вашего ребенка.

• Хвалите мужа как можно чаще за хорошие дела. Чем быстрее он осознает свою новую роль отца, тем быстрее наладится ваша сексуальная жизнь.

Новый образ жизни молодой мамы

Как все успеть

Полезные подсказки

Постарайтесь кормить своего малыша грудью как можно дольше

• Помимо того, что это для него полезно, это сэкономит время. Вам не придется стерилизовать бутылочки и готовить смеси, бороться с запорами и диатезами, частыми спутниками искусственного вскармливания.

• До полугода грудным детям не нужно давать никакого прикорма, а значит, нет необходимости ничего варить, протирать и отжимать.

• Кормите ребенка по требованию, и вы увидите, что у вас хватает молока без всякого сцеживания.

Правильно организуйте прогулки с малышом

• Много времени отнимают ***прогулки*** с грудничком. Многие мамы страдают от безделья, думая при этом, что дома – гора работы.

• Первый выход – пусть с малышом погуляет папа, бабушка или дедушка.

• Второй – постарайтесь с пользой провести время. Например, если малыш бодрствует, почитайте ему стихи или спойте песенки. Если же кроха спит, возьмите из дома интересную книжку и наслаждайтесь чтением, свежим воздухом, ласковым солнышком, покоем и… минутами свободы!!

Перейдите на здоровое питание

• Для этого соблюдайте правила сочетаемости продуктов, вместо жарки пищи на масле тушите ее, запекайте в духовке. Такие способы готовки занимают гораздо меньше времени, чем традиционный.

• Пароварка и скороварка, кухонный комбайн помогут в считанные минуты приготовить здоровые и вкусные блюда. Кроме того, соблюдая принципы здорового питания, вы сможете отложить для малыша свежеприготовленный вегетарианский суп, гречневую кашу или приготовленную на пару рыбу из общей кастрюли. Чтобы накормить ими маленького гурмана, вам останется только протереть их в миксере.

• Для приготовления пищи используйте свежие замороженные овощи.

Делайте домашние дела вместе с детьми

• То, что для вас – нудная повседневная работа, для вашего малыша – прекрасная возможность познавать мир. Позвольте малышу поиграть с очищенными сырыми овощами. Кухня – прекрасное место и для монтессори-игр.

• Во время приготовления обеда посадите ребенка в высокий стульчик и предложите поиграть в «Золушку»: насыпьте вперемежку разной крупы и попросите рассортировать. Или попросите кроху разложить фасолинки по ячейкам для яиц, капать пипеткой подкрашенную водичку или сок в формочки для льда. Можно писать пальчиками на манке или лепить из теста.

• Когда вы пылесосите, малыш тоже может «помочь» вам, играя самостоятельно в соседней комнате. Только примите некоторые меры предосторожности: посадите кроху в манеж, принесите ему несколько игрушек и предоставьте возможность сделать несколько маленьких открытий.

• Сначала ваш малыш сможет играть самостоятельно только 5—10 минут, но по мере взросления это время будет увеличиваться.

Найдите помощников

• Это могут быть муж, родственники, подруги, няня.

Уберите из дома лишние вещи

• Вазы и статуэтки, ажурные салфеточки… Отвезите к родственникам ненужную мебель, спрячьте собирающие пыль сувениры, переберите шкафы и выкиньте или отдайте вещи, которые хранятся у вас на антресолях «на всякий случай». Убирать сразу будет проще.

• Собираясь купить какой-нибудь предмет интерьера, подумайте, не слишком ли сложно за ним ухаживать, не слишком ли он хрупок для дома, где есть малыши.

Чего не следует делать:

Ссориться и скандалить с домашними

• На выяснение отношений уходит уйма времени и сил. Спокойные отношения в семье и конструктивное решение проблем дают значительную экономию времени.

Часами болтать по телефону «ни о чем»

• Если все же очень хочется пообщаться с подругой, то делайте это, пока малыш спит, а чтобы не терять времени даром, включите громкую связь, а в это время займитесь чем-нибудь полезным. Например, почистите картошку к ужину. Старайтесь совмещать приятное с полезным.

Стирка

Стирка детских вещей

• До полугода все детское белье необходимо менять

ежедневно, у детишек постарше – по мере необходимости. Поэтому стирать вам придется очень часто.

• Грязное детское белье храните в корзине или ведре отдельно от взрослого.

• До 6 месяцев все нижнее белье и пеленки необходимо стирать при температуре не ниже 50 °С. После того как ребенку исполнится полгода, можно стирать вещи при температуре 40 °С.

• Стирая руками, вы тратите драгоценное время и силы. Доверьте это дело стиральной машине.

• Все детские вещи нужно стирать специальным детским порошком, в составе которого только допустимые для детского организма химические соединения. В детском порошке не должно быть оптического отбеливателя.

В идеале детский порошок не должен пахнуть ничем, так как синтетические ароматизаторы могут вызвать у малыша раздражение кожи. Для детской стирки применимы только натуральные или пищевые ароматизаторы – нежные фруктовые запахи.

ВАЖНО!

Для того чтобы максимально снизить риск аллергических реакций в первые 6–8 месяцев жизни вашего ребенка, лучше стирать нательное белье, ночные сорочки и бюстгальтеры для кормления тем же средством, которым вы стираете вещи малютки.

• Имейте в виду, что при частом использовании мыльного порошка и стирке при температуре выше 60 °С на некоторых частях стиральной машины может появиться налет. Поэтому лучше пользоваться мыльным порошком при ручной стирке.

• Отбеливатели можно использовать при стирке не ранее, чем через полгода после рождения малыша. Избегайте хлорных отбеливателей: их резкий запах остается на белье даже после тщательного полоскания и может вызвать аллергию.

• Можно применять специальный детский кондиционер для белья. После его использования ткань становится мягче. Обычные кондиционеры можно использовать только с 3 лет. Дело в том, что после полоскания на ткани остаются некоторые его компоненты, которые способны вызвать раздражение на нежной коже.

• Полоскайте детские вещи с особой тщательностью, до полного исчезновения мыльной «пенки». При машинной стирке включайте функцию «дополнительное полоскание».

• Детские вещи нельзя подсушивать, застирывать. Обязательное условие для использования этих вещей – идеальная чистота.

• Не следует складывать грязное детское белье более чем на сутки. Если вы не пользуетесь памперсами, постарайтесь прополаскивать ползунки, подгузники и пеленки, пока они свежие, – это быстрее и легче. Испачканные пеленки сначала прополосните холодной водой, а потом выстирайте в машине.

• Вещи выворачивайте наизнанку, застегивайте пуговички и молнии.

• Следите за тем, чтобы в машину не попал использованный памперс.

• Приобретите сетчатый мешочек для стирки. В нем стоит стирать нежные вещи с кружевами.

• Детское белье стирайте отдельно от взрослого, пока малышу не исполнится 3 года.

ВАЖНО!

Если малыш здоров, не обязательно кипятить детское белье. Необходимость в кипячении или стирке при 90 °С возникает только тогда, когда у ребенка кишечная или вирусная инфекция или глисты.

Стирка многоразовых подгузников

ВАЖНО!

Подгузники нужно тщательно стерилизовать, стирать и полоскать, так как малейшее количество неотстиранной мочи может вызвать на коже ребенка раздражение и сыпь.

• Испачканный подгузник сразу же промойте под струей воды, щеточкой удалив испражнения; простирните с детским мылом.

• После этого поместите его в ведро со стерилизующим раствором (кислородным отбеливателем) на 6 часов. Такой раствор будет не только обеззараживать, но и отбеливать подгузники.

ВАЖНО!

Применять биологически активные порошки нельзя!

• Затем прополощите скопившиеся за это время подгузники и простирайте в стиральной машине в горячей воде со специальным детским порошком по полной программе.

• Стираные подгузники не сушите над огнем и на горячих поверхностях.

Глажка детских вещей

• До 6 месяцев детское белье и пеленки нужно проглаживать с двух сторон. Потом можно гладить с одной стороны.

• В первые месяцы гладить придется много: пеленки, многоразовые подгузники, вкладыши для них необходимо тщательно проглаживать с двух сторон. Но на глажке другой одежды крохи время можно немножко сэкономить, если вы купите одежду для малыша из трикотажа.

• Отсутствие рюшечек, оборочек на кофточках и комбинезончиках также бережет ваше время.

• Остальным членам семьи старайтесь покупать вещи, не нуждающиеся в глажке.

• Не отжимайте элегантные вещи в стиральной машине, сушите их, повесив на плечики.

Чистка игрушек

• Мягкие игрушки с пометкой «для детей до 6 месяцев», купленные в детском магазине, надо всего лишь выстирать в стиральной машине или вручную.

ВАЖНО!

При этом используйте детский порошок, так как в нем меньше химических веществ, способных вызвать аллергию и раздражение.

• После стирки хорошо прогладить плюшевую игрушку утюгом.

• Пластмассовые игрушки достаточно вымыть с мылом.

Уборка в доме

• В доме, где есть маленький ребенок, необходимо регулярно делать влажную уборку.

• Нельзя оставлять в углах хлам, которым вы не пользуетесь, так как там будет активно собираться пыль и грязь.

Проверьте все, и если какой-то вещью вы не пользовались больше года, смело ее выбрасывайте. Вряд ли она вам пригодится. Если же вам кажется, что она может все-таки понадобиться, найдите такое место в квартире, где она не будет на виду.

• После уборки или во время нее квартиру нужно как следует проветрить.

• Такой должна быть каждодневная уборка.

Мамины помощники

• Да, вашему крохе нужна мама. Здоровая, веселая, жизнерадостная, нежная и ласковая, уверенная в себе. Счастливая мама гораздо больше даст ребенку, чем озабоченная и постоянно думающая о проблемах. Так что не стоит жить «только для ребенка». Живите и для себя тоже. Наслаждайтесь каждым днем. Сегодня, завтра, всегда!

• Конечно, первый год вы будете практически все время проводить с крохой, потом свободного времени «для себя» вы сможете выкроить побольше.

Вырастить ребенка – колоссальный труд. Естественно, что вы будете нуждаться в помощниках. Поэтому нет ничего стыдного в

том, чтобы нанять няню для малыша или попросить бабушек присмотреть за крохой, пока вы будете отдыхать или заниматься любимым делом. Работы хватит на всех. Скучать вам уж точно не придется.

• Любите себя, помните про свою ценность, развивайтесь, занимайтесь тем, что вам по душе, и тогда вы и ваш ребенок будете получать удовольствие от общения друг с другом.

ВАЖНО!

В первые пару месяцев после родов маме необходимо восстановиться. Кроме того, кормление грудью – огромная нагрузка на организм, поэтому хорошо бы кормящую маму освободить от домашней работы.

• Вам следует научиться пользоваться помощью других. Отложите общение с бездетными подругами на несколько месяцев. Им трудно понять, что такое быть мамой. Зато наверняка вы найдете поддержку и понимание среди мам, у которых есть дети. Они смогут дать вам полезные советы по уходу за ребенком и подсказать, где купить необходимые для ребенка вещи. На вопрос: «Чем тебе помочь?» – смело отвечайте, чем именно (например, купить продукты, сделать уборку в квартире и т. д.). Многим людям нравится осознавать свою полезность. И сейчас настало то самое время, когда этим нужно воспользоваться.

• Например, брату или другу семьи можно поручить купить памперсы, детскую воду и выбрать весы, дедушке доставит большое удовольствие катать коляску во дворе, а ваша мама или свекровь в это время может сварить обед…

Да, постарайтесь не критиковать своих помощников, а быть им благодарной.

Замечательный папа

Полезные подсказки для мамы

С самого рождения малыша давайте папе возможность общаться с ним

• Многие папы испытывают большой интерес к своим новорожденным младенцам. Однако какое-то время инициатором контакта все же придется выступать вам.

И делать это нужно правильно.

• Например, когда вы с малышом только что вернулись из роддома, не стоит сразу вручать спеленутый сверток молодому отцу и учить его переодевать, подмывать и укачивать младенца. Он к этому пока не готов. Да и кроха, оказавшись в незнакомых руках, может расплакаться. Лучше предложите мужу снять

рубашку и прилечь на широкий диван. Ложитесь рядом и положите ребенка к себе на грудь, а потом осторожно – на мужа. Кроха перенесет эту процедуру спокойно – на папиной груди тоже тепло и уютно.

А отец с радостью отметит, что и он может баюкать младенца.

• Еще предложите мужу протянуть ребенку палец – он его крепко схватит. И хотя это проявление врожденных инстинктов, действия карапуза покажутся папе осмысленной ответной реакцией. И он с радостью продемонстрирует их всем желающим со словами: «Смотрите, что он умеет! И меня узнает! Как крепко сжимает палец – такой силач!»

Принимайте помощь мужа, когда он готов ее вам оказать, но не знает еще, как это сделать

• Нередко женщины отказываются от помощи мужа, считая, что сами они лучше и быстрее ухаживают за малышом. Если постоянно вести себя таким образом, то потом можно не удивляться тому, почему муж стал «безразличным отцом».

Поговорите с мужем о его семье

• Расспросите мужа о его детстве и роли отца в его собственной жизни. Узнайте о том, чем он доволен, а что причиняло ему боль. Поинтересуйтесь о том, каким отцом своему ребенку он хотел бы стать.

• Если ваши с мужем представления об отцовстве различаются, не воспринимайте это трагически, а постарайтесь прийти к общему решению.

Позвольте папе проявить творческий подход к решению той или иной задачи

• Оставляя папу наедине с малышом, старайтесь оговаривать только основные задачи на время вашего отсутствия (покормить, уложить спать, погулять и т. д.). Не стоит сообщать слишком много незначительных деталей. Пусть муж сам задаст вам вопросы, которые у него могут возникнуть.

• На самом деле только папа умеет занимать и успокаивать ребенка неординарными способами. Действительно, если вы предложите малышу поиграть в надоевшие игрушки, то папа даст расшалившемуся карапузу свои наручные часы, блокнот или зеркальце. Когда кроха заплачет, мама привычно прижмет его к себе, в то время как отец начнет подбрасывать малыша, строить ему рожицы или играть в прятки. И уж, конечно, только папа может придумать укачивать нежелающего засыпать кроху под жужжащую кухонную вытяжку или мерно льющуюся из крана воду, или покатать его в коляске не так, как обычно, а, наоборот, верхом или чуть ли не вверх тормашками. Короче, одно из

главных достоинств папы – изобретательность. С ним всегда интересно.

Позвольте папе проявлять инициативу

• Давайте папе возможность самостоятельно воплощать в жизнь возникающие у него идеи, которые касаются развития вашего крохи. Например, если у мужа появилось желание определить малыша в развивающую студию и он готов для этого узнать все необходимое, не препятствуйте ему в этом.

• Если же вы сами (конечно же из самых лучших побуждений) все разузнаете и, кроме того, уже сводите ребенка в выбранную вами студию, то, скорее всего, он сильно разочаруется и вряд ли предложит вам свою помощь в ближайшее время.

Позвольте папе быть папой

• Мамы и бабушки нередко отмечают, что отец не так играет с ребенком, не так с ним разговаривает и вообще все делает не так, как надо. Это естественно! Ведь мамы и папы разные, поэтому и общаются они с крохой по-разному. И роль папы в жизни ребенка отличается от маминой.

• Задача мамы – дать ребенку необходимый ему уровень безопасности для выхода в мир,

а папы – передать ребенку правила существования в этом мире. Поэтому важно научиться не критиковать способ общения вашего мужа с ребенком, а принимать ваши различия.

ВАЖНО!

Возникшие разногласия следует обсуждать с друг другом спокойно и наедине!

Полезные подсказки для папы

• Возвращаясь домой, спрашивайте у своей жены, как прошел ее день, и, выслушав ответ, говорите: «Спасибо за то, что ты весь день заботилась о наших детях». Помните, вашей жене нужно не меньше любви и внимания, чем малышам.

• Женщины считают, что когда появляются дети, романтика в отношениях становится еще важнее, чем прежде. Дарите своей любимой больше ласки, теплоты и добра.

• Стремитесь к общей с женой цели и сразу же «расправляйтесь» с обидами. Не копите их!

• Спрашивайте свою жену почаще, чего она хочет. И выполняйте ее желания. Награда за это вам наверняка понравится.

• Вы можете быть полезны с первых дней жизни малыша. Возьмите на себя работу по дому: уборку, стирку, глажку, закупку продуктов и необходимых вещей.

• Большинство замужних женщин хотят, чтобы их мужья чувствовали ответственность за воспитание детей и домашние дела и занимались ими без напоминания. Попробуйте сделать что-нибудь по дому просто так, молча, без просьб и напоминаний. Вы будете удивлены тем, как это улучшит настроение вашей любимой жены.

• Если у вас есть старший ребенок (дети), возьмите часть забот о них. Отводите в детский сад или школу, в кружки и секции…

• Наблюдайте за тем, как ваша жена ухаживает за малышом. Всегда будьте «на подхвате» и сами не заметите, как начнете ловко и умело менять памперс, разводить молочные смеси и кормить ребенка из бутылочки, делать с ним гимнастику, купать и укачивать кроху. Да и гулять с малышом наверняка станет одним из ваших любимых дел.

• Когда карапуз шагнет во второе полугодие жизни, вы будете выбирать или мастерить для него игрушки, придумывать игры.

• К концу первого года жизни ребенка именно папина «работа» – обеспечение безопасности. Только отец способен безжалостно убрать из квартиры все лишнее, расчищая малышу свободное пространство для передвижения, он же поставит специальные заглушки на все электрические розетки, спрячет провода…

• Именно вам предстоит объяснить малышу, как поступать в той или иной ситуации. Для начала это будет несколько четких запретов – «нельзя трогать горячий утюг или чайник», «нельзя так громко кричать ночью». Позже к ним прибавятся другие «нельзя» и «надо», а также подробные объяснения на тему «что такое хорошо».

Полезные подсказки для обоих молодых родителей

• Помните о том, что вы не только родители, но мужчина и женщина. Интимная жизнь после родов очень полезна.

• Разделите обязанности по уходу за малышом и домашние дела. Не стоит все «нагружать» на маму.

• Будьте терпимы друг к другу.

• То время пока малыш спит, мама тоже должна отдыхать.

• Не пугайтесь детского плача и сами не впадайте в истерику по этому поводу. Таким образом крохи разговаривают (см. «Язык плача»).

• Вместе выходите на прогулку с малышом. Это вас очень сблизит. И, кроме того, вдвоем гораздо легче выносить коляску.

• Постарайтесь находить возможность хотя бы раз в неделю

оставить малыша с кем-то, чтобы побыть наедине.

• При ребенке ведите себя спокойно. Отношения выясняйте подальше от малыша. Хотя он и не понимает слов, но чувствует неблагоприятную атмосферу.

• Подружитесь с другими семьями, в которых есть маленькие дети.

Помощь бабушек и дедушек в воспитании внуков

• Педагоги считают, что роль бабушки в воспитании малыша очень важна, но она должна быть эпизодической.

• Психологи уверены в благотворном влиянии бабушек и дедушек на развитие одаренности ребенка. Умение сосредоточиться, удовлетворение любопытства, упорство в достижении целей, терпение, трудолюбие – это качества, которые аккумулируются житейской мудростью пожилых людей. Можно привести много примеров из жизни талантливых людей, где источником вдохновения, энергетической активности, фантазии были бабушки и дедушки. Так что полноценное семейное влияние в совокупности поколений дает потом в жизни свои зримые плоды.

• Однако здесь надо учитывать и другое. Интеллектуально развитой ребенок обычно часто стремится во всем преуспеть. Он старается вызвать наиболее сильный отзыв у взрослых (особенно у бабушек и дедушек) о своих действиях. Вот здесь-то бабушки и дедушки из добрых побуждений, балуя своих внуков, могут восторгаться ими сверх меры, за счет каких-то других полезных навыков и достижений. Поэтому в семье необходимо иметь определенную согласованность в оценках по отношению к ребенку. Ведь оценки для ребенка одновременно и награда, и мерило его самовосприятия и самооценки.

• Вообще, прежде всего, необходимо сесть за стол переговоров и прийти к единогласию по поводу воспитания малыша. Это важно потому, что, если в семье между бабушками – дедушками и мамами – папами нет взаимопонимания, единой стратегии воспитания и договоренности относительно системы запретов и наказаний, то маленькие члены семьи становятся «дирижерами», ловко манипулирующими взрослыми. Так, например, малыш запросто может получить от бабушки то, что мама ему запретила.

• Пусть ваши знания из области современной психологии и медицины, новейшие методы воспитания и развития дополнят бабушкина и дедушкина житейская мудрость и искреннее желание помочь. Такой подход поможет малышу расти спокойным, умным, веселым и благодарным. Если же каждый из

участников воспитательного процесса будет настаивать на своем подходе, отличном от других, то малыш может не разобраться в отношениях взрослых и стать тревожным, легко возбудимым.

Поэтому помните, что доверительные, дружеские отношения между бабушками, дедушками и родителями – залог успешного развития малыша.

• В присутствии малыша старайтесь говорить о старшем поколении с уважением. Будьте добры и терпеливы, учитывайте личностные особенности старших. Ведь то, как мы общаемся со своими родителями, служит примером для подражания нашим детям. Когда они вырастут, велика вероятность того, что с нами они будут вести себя так же, как мы ведем себя с их бабушками и дедушками.

• Итак, что еще могут сделать для малыша ваши родители:

♦ заниматься с малышом музыкой, живописью, иностранными языками;

♦ рассказывать внукам о своем детстве, друзьях и играх;

♦ устроить ребенку незабываемый праздник;

♦ научить его выигрывать, проигрывать, уступать и не сдаваться;

♦ смастерить кораблик, испечь вкусный пирог;

♦ утешить малыша, когда ему кажется, что весь мир против него;

♦ мастерски разыгрывать спектакли;

♦ подарить желанную игрушку и радоваться этому больше, чем ребенок;

♦ заинтересованно слушать все истории малыша;

♦ сделать музыку из ничего, например, играя на ложках или карандашах;

♦ научить радоваться и прощать;

♦ помочь выучить имена членов семьи и узнавать их на фотографии;

♦ пускать мыльные пузыри;

♦ есть ложкой и вилкой, пить из чашки;

♦ научить снимать и надевать носочки;

♦ рисовать пальцами;

♦ застегивать и расстегивать пуговицы;

♦ рассказать, как надо пользоваться расческой, зубной щеткой, щеткой для одежды;

♦ научить рассказывать стихи, петь песенки и проговаривать скороговорки.

Полезные подсказки для мамы

• Если вы вышли на работу, оставив младенца с бабушкой, не удивляйтесь, что кроха, научившись говорить, будет называть бабушку мамой. Не стоит ревновать. Таким образом малыш бессознательно восполняет отсутствующий образ матери.

• Оставляя ребенка с бабушкой, многие мамы опасаются, что теперь их мама или свекровь будет иметь право активно вмешиваться в жизнь семьи. Однако мудрее выслушивать бабушку и, если ее советы окажутся ценными, воспользоваться ими!

• Случается, что дети, мало общавшиеся с родителями, выше ценят мнение бабушек и дедушек и считают их непререкаемым авторитетом. А мама с папой становятся для них кем-то наподобие старшего брата и сестры. Придется вам больше времени проводить со своим ребенком, чтобы повысить свой авторитет в его глазах.

• В отличие от няни бабушки и дедушки не получают зарплату. Возможно, в виде компенсации они ожидают от вас получить больше внимания, тепла или ждут подарков?! Выясните это и постарайтесь им это дать. Будьте благодарными за заботу о вашем ребенке.

Юридический справочник

• Бабушка, а также отец ребенка имеют право взять отпуск по уходу за ребенком вместо его матери. Для этого нужно написать на работе заявление, по которому вам обязаны предоставить этот отпуск до достижения ребенком возраста 3 лет.

• Отпуск по уходу за ребенком можно использовать полностью или по частям. Во время такого отпуска вы можете работать неполный рабочий день или на дому. При этом вы сохраните право на получение пособия. Для этого нужно всего лишь написать заявление.

• На период отпуска по уходу за ребенком за вами должны сохранить место работы (должность). Отпуск по уходу за ребенком засчитывается в общий и непрерывный трудовой стаж, а также в стаж работы по специальности (за исключением случаев назначения пенсии на льготных условиях).

Няня

Заниматься поиском няни лучше еще до появления ребенка на свет. Первые недели после выписки из роддома – самые трудные для мамы. Действительно, кроха требует постоянной круглосуточной заботы, а женщина еще не восстановилась после

родов и ей трудно заниматься одной уходом за младенцем. Поэтому хорошо, чтобы рядом с мамой была опытная няня.

Способы поиска няни

Через родственников и знакомых

Преимущества этого способа:

♦ Няня обойдется вам дешевле, так как вам не придется платить за услуги посредника;

♦ Няня будет проверенным человеком;

♦ Вы сможете заранее узнать о недостатках и достоинствах потенциальной няни. ***Недостатки этого способа:***

♦ Неудобно у знакомого человека спрашивать медицинскую книжку или просить его сдать анализы;

♦ Могут сложиться не деловые, а приятельские отношения, которыми няня может начать злоупотреблять (например, постоянно питаться вместе с вами, поучать вас и т. п.).

Через Интернет, объявления в газетах и журналах

Преимущества этого способа:

♦ Вы получите большое количество предложений за короткое время;

♦ Няня обойдется вам дешевле, так как вам не придется платить за услуги посредника.

Недостатки этого способа:

♦ Вам придется самим проводить собеседования и осуществлять отбор нянь;

♦ Потребуется много времени на телефонные переговоры;

♦ Вам придется приглашать незнакомых людей в дом;

♦ Существует риск, что вы встретитесь с воровкой, алкоголичкой и т. п.

Через агентства по подбору персонала

Преимущества этого способа:

♦ Вам не придется тратить слишком много времени на тех, кто заведомо не подходит на роль няни, так как агентство уже произвело первичный отбор;

♦ Хорошие агентства проводят проверку документов и медицинской книжки, узнают, не было ли судимости у претендентки, проводят психологические тесты;

♦ Есть вероятность того, что вы найдете именно того человека, который вам нужен.

Недостатки этого способа:

♦ Услуги няни могут оказаться дороже, кроме того, вам придется заплатить за услуги агентства;

♦ Нет гарантий, что вы «сработаетесь» с няней.

«Переманить» няню другого ребенка

Преимущества этого способа:

♦ Сделать это нетрудно: для этого нужно познакомиться с няней, которая гуляет на детской площадке с другим малышом, и предложить ей свои условия, более выгодные, чем она имеет на данный момент;

♦ У вас есть возможность понаблюдать за няней «в действии» и узнать ее взгляды об уходе и развитии ребенка.

Недостатки этого способа:

♦ Это неэтичный вариант;

♦ Вам придется предложить няне более высокую оплату или лучшие условия работы;

♦ Нет никакой гарантии, что вашу няню не «перекупят» другие родители.

Критерии выбора няни

• По наблюдениям сотрудников кадровых агентств, самый продуктивный возраст для няни – от 40 до 55 лет. Няни младше 40 лет нередко сами «загружены» заботой о своих маленьких детях, а старше 55 лет – не всегда готовы к физической работе, которую приходится испытывать при уходе за маленьким ребенком.

• Как правило, родители предпочитают, чтобы няня была той же национальности и того же вероисповедания, что и они сами. Такая няня, скорее всего, будет придерживаться примерно таких же взглядов, как и родители.

ВАЖНО!

Проверьте претендентку в няни на предмет религиозного фанатизма. Если няня принадлежит к секте, то для нее главным авторитетом является ее религиозный наставник, а не пожелания родителей или взгляды современной науки.

• Нередко услуги няни, проживающей в Москве, оказываются дороже, чем няни из российской глубинки. Поэтому, если вы живете в столице, вам стоит обратить на это свое внимание.

• Многие родители для ухода за ребенком грудничкового возраста предпочитают приглашать няню с медицинским образованием (со специализацией «врач-педиатр»). Действительно, человек, которого вы будете оставлять со своим ребенком, должен знать особенности ухода за младенцем, иметь представление о том, как он развивается, какие игры и упражнения ему необходимы… Однако медицинское образование – не обязательный критерий выбора няни. Прекрасно, если оно сочетается с человеческими качествами – добротой, терпением и

любовью к детям. Если же нет, то такой человек не сможет дать то, в чем нуждается ребенок.

• Замечательно, если у няни – высшее педагогическое образование и вышеперечисленные качества. Няня должна быть жизнерадостным и энергичным человеком. Главное, чтобы она получала удовольствие от работы, и тогда малышу будет с ней хорошо.

• Отлично, если у няни есть собственная семья и взрослые дети (ребенок).

• Если вы берете няню «с улицы», то вам придется поверить ей об отсутствии вредных привычек на слово. В хороших кадровых агентствах няни проходят специальную проверку. Несмотря на это, может случиться всякое. Поэтому няню нужно проверять. Поставьте дома видеокамеру или внезапно придите домой. Если няня занимается с ребенком, то вы должны видеть его успехи.

Знакомство с потенциальной няней

• На собеседование с няней идите вместе с мужем или подругой. Если у вас есть знакомый – специалист по кадрам, пригласите его с собой.

• При знакомстве с потенциальной няней поговорите с ней, посмотрите документы, узнайте о прошлых местах работы. Если она плохо отзывается о прошлых работодателях, это не очень хорошо, так как в дальнейшем она может так же плохо говорить и о вашей семье.

• Поинтересуйтесь, как долго няня оставалась в семьях. Если продолжительность ее работы была не более 5 месяцев, то это не очень хорошо. Обычно няни, которых берут к младенцам, работают в семьях до тех пор, пока ребенку не исполнится 1–1,5 года (так как с этого возраста рекомендуется брать няню с педагогическим образованием).

• Выясните ее взгляды по поводу ухода за малышом, например, каким будет распорядок дня (сколько времени она будет гулять с малышом, когда будет кормить т. д.), пеленать ли младенца и как, когда вводить прикорм, нужно ли делать прививки, как закаливать малыша, пользоваться ли одноразовыми подгузниками, и соотнесите их со своими представлениями по этому вопросу.

• Если есть возможность, побывайте в доме у няни, посмотрите, в каких условиях она живет, узнайте, какой образ жизни она ведет, чистоплотна ли она, не имеет ли вредных привычек.

• Определите график работы. Нормальный – 4–5 рабочих дней

и 2–3 выходных или двое суток через двое. Если няня будет находиться в вашем доме постоянно, продумайте, где она будет спать и как питаться.

• Обсудите, что будет входить в обязанности няни. Сразу же обговорите с ней, если вы хотели бы, чтобы помимо ухода за ребенком она выполняла и домашние дела – убирала дом, стирала и гладила белье, готовила еду и т. п.

• Обязательно перепишите ее паспортные данные, максимальное количество контактных телефонов. Хорошо бы попросить показать вам диплом об образовании, рекомендации с бывших мест работы, медицинские справки (в том числе из психоневрологического, кожно-венерического и наркологического диспансеров).

• Если няня вам понравилась и вы решили ее нанять, пригласите ее домой, познакомьте с ребенком и понаблюдайте за его реакцией. Если малыш «принял» няню, то не сомневайтесь в своем выборе. Если же нет, то с няней придется проститься.

• Желательно, чтобы в течение первой недели родители оставались вместе с няней и ребенком. Нужно, чтобы няня и малыш привыкли друг к другу. И, кроме того, вы сможете понаблюдать за работой няни.

• Обговорите условия оплаты. Оплата может быть почасовой или помесячной или понедельной. Все зависит от вашей договоренности. Обязательно обсудите, как вы будете оплачивать няне сверхурочные часы, если придется задержаться на работе. Заранее продумайте, что делать в случае, болезни няни или каких-то непредвиденных обстоятельств. В случае, если няня предоставлена вам агентством, они пришлют вам замену.

Внимание! Няне запрещено!

• Оставлять ребенка без присмотра в квартире, на улице и др. местах;

• Давать ребенку лекарства без предварительного согласия родителей;

• Давать ребенку пищу и питье без предварительного согласия родителей;

• Работать, будучи больной инфекционными заболеваниями или в состоянии, в котором уход за ребенком затруднен;

• Смотреть телевизор или часто разговаривать по телефону во время бодрствования крохи;

• Заниматься своими личными делами во время бодрствования ребенка;

• Во время прогулки уходить дальше согласованного

маршрута, заниматься своими делами (например, заходить в магазины, встречаться с кем-нибудь);

• Оставлять ребенка под присмотром чужого человека;

• Пускать кого-либо в дом без предварительного согласования с родителями;

• Наказывать малыша, ругать или кричать.

Заключение договора с няней

Если вы нашли няню через агентство

• Все юридическое оформление договора агентство берет на себя.

• Если вы хотите обезопасить себя, ребенка и свое имущество от противозаконных действий няни (например, от кражи, порчи имущества, нанесения телесных повреждений ребенку и т. д.), необходимо отдельной строкой оговорить это условие в договоре, так как в типовое соглашение, которое вам предложат, этот пункт не включен.

• Если агентство не берет на себя ответственность по возмещению ущерба, то вы можете застраховаться от подобного риска в любой страховой компании. Тогда ущерб будет возмещать страховая фирма.

• Если вы не сделаете ни того, ни другого, то вы не сможете потребовать от агентства компенсации ущерба. В лучшем случае вам подберут другую няню.

Если вы нашли няню самостоятельно

• Вы можете заключить с няней официальный трудовой договор, который имеет юридическую силу. Если вы заключаете соглашение на словах, то такой договор не имеет юридической силы.

• В нашей стране трудовые отношения регулируются Трудовым кодексом РФ. В нашем случае это глава 48 «Особенности регулирования труда работников, работающих у работодателей – физических лиц».

• При заключении трудового договора работодатель – физическое лицо (именно им вы и являетесь) обязан:

♦ оформить трудовой договор с работником в письменной форме;

♦ оформлять страховые свидетельства государственного пенсионного страхования для лиц, поступающих на работу впервые;

♦ уплачивать страховые взносы и другие обязательные платежи в порядке и размерах, которые определяются федеральными законами;

♦ в уведомительном порядке зарегистрировать трудовой договор с работником в органе местного самоуправления по месту своего жительства (в соответствии с регистрацией).

• Договор может быть заключен как на неопределенный, так и на какой-то определенный срок.

• Об изменении определенных сторонами условий трудового договора работодатель – физическое лицо в письменной форме предупреждает работника не менее чем за 14 календарных дней. Сроки предупреждения об увольнении, а также случаи и размеры выплачиваемых при прекращении трудового договора выходного пособия и других компенсационных выплат определяются трудовым договором.

• Работодатель – физическое лицо, не являющееся индивидуальным предпринимателем, не имеет права производить записи в трудовых книжках работников и оформлять трудовые книжки работникам, принимаемым на работу впервые. Документом, который подтверждает период работы у такого работодателя, является трудовой договор, заключенный в письменной форме.

• Работодатель – физическое лицо, не являющееся индивидуальным предпринимателем, при прекращении трудового договора с работником обязан в уведомительном порядке зарегистрировать факт прекращения указанного договора в органе местного самоуправления, в котором был зарегистрирован этот трудовой договор.

• Индивидуальные трудовые споры, не урегулированные работником и работодателем – физическим лицом, не являющимся индивидуальным предпринимателем, самостоятельно рассматриваются в суде.

Список документов, которые должна предоставить няня до приема на работу:

• Паспорт с регистрацией (московской или подмосковной);

• Трудовая книжка или трудовые договоры (если в книжке нет записей);

• Медицинская книжка не из коммерческой,

а из районной поликлиники по месту жительства;

• Рекомендации от предыдущих работодателей с их телефонами, отзывами и данными о ребенке, за которым присматривала няня;

• Диплом об образовании.

Полезные приобретения

«Радионяня»

Основная функция этих приборов – информировать вас о том, что происходит в комнате у ребенка, пока вы находитесь в другом помещении. Например, ваш малыш заснул, а вы в это время отправились мыть посуду. Из-за шума льющейся из крана воды можно не услышать плача проснувшегося младенца. Радионяня фиксирует все звуки в детской и передает вам, а значит, вы непременно узнаете о том, что кроха проснулся. Конечно, прибор не может заменить человека, но он оказывает родителям реальную помощь.

На что следует обратить внимание при выборе радионяни:

• Связь между блоками аппарата может быть односторонней и двусторонней. В первом случае вы сможете слышать ребенка, но у вас не будет возможности ему ответить. Если вы собираетесь только следить за сном малыша, находясь при этом на расстоянии от него, то этого будет вполне достаточно. Во втором случае электронная няня работает в режиме «интерком»: и мама, и малыш слышат друг друга.

• Прибор работает как «радиостанция», но без фоновых шумов. Достаточно подключить один аппарат к другому, и родители сразу смогут услышать все, что происходит в комнате малыша. В зависимости от используемой технологии передачи и приема информации радионяни бывают аналоговые и цифровые.

Аналоговый сигнал больше подвержен воздействию помех и его проще подслушать, настроив обычный приемник на нужную частоту. Цифровая же связь отличается более высоким уровнем качества и защищенностью.

• В радионяне должна быть функция контроля присутствия в радиусе действия. Ее задача – следить за тем, чтобы оба блока (родительский и детский) находились внутри зоны радиоохвата, и сигнализировать о нарушении связи.

В таком случае, если вы увлечетесь и отойдете от ребенка дальше установленного расстояния, блок подаст сигнал. Это особенно удобно, если вы с ребенком находитесь на даче.

• Хорошо, если радионяня будет снабжена приятными дополнениями: встроенным ночником, который включится при пробуждении крохи, или колыбельными мелодиями. В некоторых радионянях есть даже светомузыка! Радионяня, оснащенная индикатором влажности, при намокании простынки в кроватке малыша подаст вам определенный сигнал. Помимо этого существуют модели радионянь, способных при заданном уровне шума набрать заложенный в них номер сотового телефона и связаться с родителями.

• Радионяня может работать как на батарейках, так и от сети. Если батарейки быстро разряжаются, то рекомендуется

использовать питание от электросети или, что даже более предпочтительно, выбирать радионяню с аккумуляторами.

ВАЖНО!

Радиус действия радионяни – от 100 до 400 метров без учета препятствий. Однако стены, различные перегородки, работающие радиоприборы могут значительно сократить радиус действия. Для большой квартиры или дома с толстыми стенами необходимо выбирать радионяни с большим радиусом действия (400 метров), иначе прибор не сможет работать хорошо.

«Видеоняня»

Когда ребенок подрастает, маме уже недостаточно его только слышать. Возникает необходимость наблюдать за тем, что происходит в детской. В таком случае вам на помощь может прийти видеоняня.

• Монитор видеоняни передает не только изображение, но и отличный звук.

• Детский блок видеоняни представляет собой видеокамеру. На родительском блоке – экран.

• Расстояние передачи в зависимости от модели составляет от 90 метров на открытом пространстве.

• К камере можно подключить телевизор, видеомагнитофон, компьютер, DVD-, CD-, MP3-плееры. Таким образом, на своем блоке родители могут смотреть программы, фильмы или слушать музыку, при этом сохраняя связь с малышом.

• Транслируя изображение и звук от видео– или аудиоисточника, камера ни на секунду не перестает следить за ребенком. Если в его комнате появятся звуки, система тут же автоматически переключится на трансляцию изображения и голоса крохи.

• В большинстве случаев видеоняни способны передавать сигнал на большие расстояния.

Здравствуй, мир!

Новорожденный и старший ребенок

• Когда вы вернетесь из роддома, вам предстоит познакомить старшего ребенка с новорожденным. Лучше, если вы и папа возьмете его за руки и подведете к колыбельке. Разрешите первенцу дотронуться до младенца, дать ему соску, покачать кроватку.

• Помните о том, что не только крохе, но и старшему ребенку необходима ваша любовь и внимание. Вы можете, например, кормить младшего грудью и в это время рассказывать старшему, что точно так же кормили и его, так же сильно любили его и заботились о нем. Если вы хвалите младшего, найдите за что похвалить и старшего! Ласкаете маленького, приласкайте и второго. Тогда у него не будет чувства, что малыш его «затмил».

• У первенца может возникнуть вполне обоснованная ревность. Тогда он будет рассматривать младенца как соперника, может щипать и даже кусать его. Такими приступами злобы он показывает, как сильно недоволен своим «свержением с престола». Вам придется быть начеку. Утешает только то, что злость часто сменяется минутами нежности, сердечности: старший гладит младенца, тихо напевает какую-нибудь мелодию, ласково с ним разговаривает или сосредоточенно рассматривает его.

• Помимо этого, старший ребенок может потребовать, чтобы его носили на руках, дали ему соску, начнет пачкать штанишки, отбирать игрушки у младшего. Не сердитесь, терпеливо объясняйте ему, почему не стоит этого делать.

• Постарайтесь сделать так, чтобы старший ребенок чувствовал себя вашим партнером, помогающим ухаживать за малышом. Тогда в лице старшего ребенка вы приобретете незаменимого помощника, который сам с удовольствием и нежностью будет заниматься младшим братиком или сестричкой.

При этом не следует превращать старшего ребенка в няню. Уход за младенцем – это ваша обязанность, а не старшего ребенка. Пусть он продолжает делать то, что делал раньше – убирает на место свои игрушки, складывает вещи. Скоро вы увидите, что первенец начнет копировать ваши действия. Вот он уже сам накрывает малыша одеяльцем, несет бутылочку, расчесывает волосики… Поощряйте такую заботу, хвалите своего маленького помощника или помощницу и почаще говорите: «Ты

все делаешь просто замечательно! Я бы без тебя не справилась!» Да, и обязательно о его добрых делах рассказывайте папе.

• Находите время для личного (вдвоем) общения со старшим ребенком. Эо можно сделать, например, во время сна младшего. Почитайте первенцу книжку, поиграйте в игрушки, поинтересуйтесь, как дела в детском саду или школе…

• Ничто не сближает детей лучше, чем совместная игра! Имейте в виду, что если малыши не близнецы, то важно учитывать разницу в их возрасте. Не обещайте первенцу, что как только родится сестричка или братик, они сразу же побегут вместе играть. Объясните ему, что сначала он сможет показывать маленькому свои игрушки, греметь погремушкой, держать ее ближе (дальше) от крохи, водить ею вертикально и горизонтально и т. д. По мере роста младшего ребенка придумывайте новые совместные игры. Например, пусть старший покажет ему, как собирать пирамидку, строить башенки из кубиков, ползти за игрушкой… Объясните первенцу, насколько важна его роль. Скажите, что младший ребенок очень его любит и хочет быть рядом с ним, стремится научиться тому, что так замечательно умеет делать он сам.

• Для того чтобы избежать соперничества между детьми, родителям нужно соблюдать несколько правил:

♦ Ведите себя справедливо по отношению к каждому ребенку. Нельзя ругать всегда одного и того же только потому, что он старший. Также не стоит за один и тот же поступок одного хвалить, а другого оставлять без внимания.

♦ Старайтесь, чтобы у каждого малыша были свои игрушки, вещи. Их количество не должно различаться!

♦ В день рождения одного ребенка дарите подарок и другому

ВАЖНО!

Для первого ребенка разница с младшим в годах означает следующее:

♦ Меньше 3-х лет – ему приходится рано делить мать с младенцем, но у него развивается сильная эмоциональная привязанность к младшему.

♦ От 3-х до 7 лет – долгое время внимание родителей принадлежало ему безраздельно, поэтому часто он доминирует над младшим.

♦ Более 8 лет – несмотря на наличие брата или сестры он растет как единственный ребенок.

Домашние животные и ребенок

Нужно ли убрать из дома всю живность с рождением ребенка

• Если у вас в доме нет никаких животных, то и не спешите их заводить до тех пор, пока ребенок не подрастет и его организм не окрепнет, т. е. до 3-х лет (при этом ваш малыш не должен страдать от аллергии). Дело в том, что «домашний зверинец» может быть вреден и опасен для крохи. Зачастую домашние любимцы являются переносчиками многих опасных инфекций и могут стать причиной аллергии.

• Если у вас в доме уже живет животное, не спешите избавляться от пушистого друга. Оцените свои возможности: сможете ли вы выделять время для прогулок и ухода за животным? Есть ли у вас в доме достаточно места для малыша и зверят? Спать в одной комнате им категорически запрещается.

• По мнению зоопсихологов, у животных существует интуитивное чувство «детеныша». Собаки и кошки, как правило, строят отношения с малышом как со своим детенышем. Они способны многое от него стерпеть. Только в случаях, когда малыш слишком сильно их допекает, постараются уйти или «выскажут» свое недовольство. Обратите внимание малыша на это «предупреждение»: реакция животного вполне объяснима.

ВАЖНО!

Собака бойцовской породы и ребенок в квартире несовместимы вне зависимости от того, кто появился в доме раньше.

Правила, которые необходимо соблюдать родителям в доме, где есть животные

• Четко определите пространство, куда животному заходить нельзя. Детская комната, а особенно кроватка малыша – это запретная зона.

• Ребенок не должен целовать животное.

• Если у малыша есть аллергия, не разрешайте ему обнимать домашнего любимца.

• Пусть ребенок наблюдает за тем, как вы вычесываете животное, купаете и чистите подстилку, издалека.

• Мойте ручки малыша с водой и мылом после игры с животным.

• Регулярно меняйте наполнитель кошачьего туалета и чистите подстилку, на которой спит животное.

• Раз в неделю мойте и вычесывайте домашних питомцев. Делать это лучше на улице.

• Время от времени показывайте животное ветеринару. Врач проверит, не стало ли животное носителем паразитов (лямблий, глистов).

• Избегайте пользоваться ароматизаторами для шерсти животных. Эти средства могут вызвать аллергию у малыша.

• Следите за тем, чтобы младенец не ел корм из миски животного!

• Не заводите экзотических животных. Например, присутствие в доме рептилий серьезно увеличивает шанс заразиться кишечными инфекциями.

ВАЖНО!

Следите за тем, чтобы ребенок не добрался до кошачьего туалета. Домашние животные – главные разносчики микробов. Особенно опасны для ребенка испражнения кошек и собак.

Прием гостей

Когда можно начинать показывать младенца людям

• Жизнь крохи в первые недели основана главным образом на рефлексах. Если ему хорошо, он спит, а почувствовав какой-то дискомфорт, тут же плачет.

Организму новорожденного совсем не просто приспособиться к новой «среде обитания», так что лишние раздражители и инфекции ему ни к чему – особенно в первые недели.

ВАЖНО!

Иммунная система ребенка наиболее уязвима в первые 2 месяца его жизни. Поэтому в это время круг общения нужно ограничить ближайшими людьми – теми, с кем он живет. А незваных гостей попросите вымыть руки с мылом и малыша покажите издали.

• Первые 2 месяца малышу лучше провести под девизом «спокойствие, только спокойствие». В недолгие часы бодрствования маленькому будет приятен ласковый голос мамы и негромкая музыка, а не шум телевизора или громкие голоса гостей. Даже когда ребенок спит, резкие звуки возбуждающе действуют на его нервную систему.

ВАЖНО!

Если до или во время рождения с ребенком случались какие-то проблемы (например, кислородное голодание – гипоксия), то ему нужен особый покой до 6 месяцев.

Русские традиции

С древних времен на Руси существовало неписаное правило –

до 40-го дня не показывать ребенка посторонним людям, так как они могут его сглазить. Ведь считается, что после родов женщина на 40 дней отлучается от храма, в это время она не может защитить младенца. На 40-й день женщина приносит ребенка в храм, так же поступала и Богоматерь, и получает возможность причаститься – тогда энергетические связи восстанавливаются.

• Большинство правил и запретов, призванных обеспечить безопасность самого новорожденного, соблюдаются и сейчас. Например, чтобы ненароком не сглазить младенца, личико ребенка прикрывали кружевным концом пеленки.

На самом деле она предохраняла не от сглаза, а от возможного заражения: частое тонкое кружево служило подобием современной медицинской марлевой маски, которую надевают доктора, чтобы не заразиться от больного.

• Кстати, в царских и боярских теремах дети младшего возраста вместе с няньками и мамками проживали в особых покоях, куда допускали далеко не каждого гостя. И в этом тоже был глубокий профилактический смысл.

Правила приема гостей

ВАЖНО!

У малыша, вскармливаемого грудью, высокий уровень иммунитета, поэтому ему не опасны контакты с окружающими.

Чтобы оградить вашего любимого малыша от возможных опасностей, придерживайтесь следующих правил:

• Чтобы надежнее защитить психику и иммунную систему ребенка, ограничьте круг допущенных в него людей.

• Позаботьтесь о том, чтобы гость снял верхнюю одежду, головной убор и уличную обувь.

• Проводите гостя в ванную, где он вымоет руки с мылом.

• Предложите гостю освободить руки от колец, часов и браслетов – этими вещами можно поранить ребенка.

• Напомните гостям, что им пока не стоит целовать кроху, так как таким образом он может подхватить инфекцию.

• Ребенок может испугаться, если пришедший дядя носит усы или бороду, «благоухает» табаком или резким дезодорантом.

• Постарайтесь регулировать поток гостей. Лучше всего это сделать через мужа.

• Просите всех предварительно звонить.

• Ограничьте продолжительность визитов (они должны быть не более 1–2 часов).

• Если кто-то пришел без предупреждения, не стесняйтесь

того, что вы не можете уделить столько времени, сколько гостю хотелось бы. Объясните ему, что вы устали, а ребенку нужен покой. Скажите, что будете рады посещению через месяц-полтора, когда все наладится.

• Во время встречи держите малыша у себя на руках, выпуская его из объятий, только когда он сам проявит сильное желание отлучиться от мамы (он это сделает, как только освоится в присутствии гостей).

• Старайтесь не нарушать ритмы сна и бодрствования ребенка: не будите его специально для встречи с посетителем, укладывайте спать вовремя (извинитесь перед посетителем и удалитесь с малышом в другую комнату).

• Если малыш проявляет недовольство или легко перевозбуждается, уединитесь с ним на 10 минут, чтобы побыть вдвоем в спокойной обстановке, покормите, поговорите, поносите на ручках, объясните ситуацию.

• Вам необязательно быть внимательной хозяйкой, гости должны считаться с тем, что им придется посидеть одним, если младенец проголодался.

• После ухода гостей лучше сразу вымыть полы и проветрить квартиру.

• Гостей вообще не следует впускать в детские комнаты и в собственные спальни. Если у вас нет отдельной комнаты для приема гостей, то помимо мытья полов после их ухода нужно искупать детей и самим принять душ.

• Если вы заметили, что после прихода гостей ребенок долго не успокаивается, с трудом засыпает, плохо ест, такие мероприятия лучше устраивать не чаще 1–2 раза в месяц.

ВАЖНО!

Подходящий для малыша режим посещений вам может подсказать невролог.

Развитие ребенка и уход за ним от рождения до 1 года

«Раннее развитие»

Что называют «ранним развитием»

• «Ранним развитием» называют интенсивное развитие способностей ребенка в раннем возрасте (от 0 до 3 лет). Многие авторы считают, что такое развитие не раннее, а как раз своевременное.

• Дело в том, что за последние 20–30 лет изменились общепринятые нормы. Раньше почти все дети приходили в школу не умеющими читать, а сейчас никого не удивляет пятилетний читающий ребенок.

Однако дети по-прежнему начинают учиться в школе как раз в тот период, когда рост мозга уже почти закончен (6–7 лет). А до этого они, как правило, посещают детский сад.

• Естественно, что в таком возрасте «раннее развитие» несовместимо с традиционными, «садовско-школьными» способами обучения.

Раннее развитие подразумевает активную позицию матери (ведь именно она проводит с малышом больше всего времени) по отношению к ребенку в первые годы жизни.

Мальчики и девочки

Различия между мальчиками и девочками в младенчестве

• Различия между девочками и мальчиками проявляются с первых дней жизни ребенка. Девочки рождаются более зрелыми, чем мальчики. Как известно, в соотношении новорожденных обоих полов последние всегда лидируют. Поэтому особь женского пола должна появиться на свет более приспособленной, чтобы выжить и не нарушить баланс.

• По данным научных исследований, на протяжении 1-го года жизни **мальчики** вырастают в среднем на 17 см, а **девочки** на 16 см. Однако на протяжении 2-го года жизни девочки начинают «перегонять» мальчиков, вырастая с 1 года до 2-х лет в среднем на 11 см, в то время как **мальчики** – на 10 см.

• Разница в развитии между малышами обычно составляет 3–4 недели. Некоторый разрыв сохраняется и дальше: мальчики начинают ходить на 2–3 месяца позже, чем девочки; на 4–6 месяцев позже начинают говорить.

• Уже с первых месяцев после рождения работа мозга у мальчиков и девочек сильно различается. Это видно и в поведении, и в играх малышей. Масса мозга тоже неодинакова. Эти особенности и определяют разный склад психики. Девочка с самого начала ориентирована на выживаемость, а мальчик – на дальнейшее совершенствование и прогресс.

• Вот, что в итоге мы получаем:

♦ **мальчики** хуже девочек способны распознавать оттенки эмоций;

♦ **мальчики** меньше девочек реагируют на громкие звуки;

♦ **девочек** быстрее, чем мальчиков, успокаивают тихие, «воркующие» слова, колыбельные песни, мелодичное пение;

♦ **мальчики** почти вдвое меньше, чем девочки, в период младенчества смотрят на маму;

♦ **девочки** уже в 4 месяца способны узнавать лица знакомых людей на их фотографиях, а мальчикам в этом возрасте такое почти недоступно;

♦ **мальчик** лучше видит левым глазом, а девочки одинаково видят и левым и правым глазом;

♦ у **девочек** лучше развито периферийное зрение, а у мальчиков – пространственное;

♦ **мальчики** лучше воспринимают синий край цветового спектра, а девочки красный;

♦ **девочки** дольше мальчиков могут играть и рассматривать предметы, но менее активно, чем они;

♦ **мальчикам** больше нравятся механические игрушки, а девочкам мягкие, и особенно яркие;

♦ **девочки** любят сладкое и очень чувствительны к горькому, а мальчики чувствительны к соленой пище;

♦ **мальчики** легче раздражаются, а девочки чаще грустят;

♦ девочки больше мальчиков чувствительны к физическим воздействиям на кожу;

♦ **мальчики** позднее девочек начинают произносить свои первые слова и словарный запас их меньше, чем у девочек;

♦ **девочки,** научившись стоять, по сравнению с мальчиками, «ходят» хуже и проявляют меньший интерес к исследованиям окружающего мира;

♦ **мальчики** чаще девочек игнорируют голоса не только знакомых людей, но и своих родителей;

♦ у **девочек** преобладает визуальная память, у мальчиков – слуховая;

♦ обычно **мальчики** выражают свои эмоции через действия, а девочки – словами.

• Новорожденным **девочкам** ласка и внимание нужны намного больше, чем миллион игрушек и распашонок всех оттенков розового цвета. Поэтому ворковать над дочкой можно и нужно.

• Как правило, на долю **мальчиков** выпадает меньше поцелуев и нежных слов. У них воспитывают характер с пеленок. Однако физический контакт – поглаживания и объятия – в этом возрасте будущим мужчинам так же необходим, как девочкам.

• Общение с людьми для **девочки** – самое увлекательное занятие. Она намного дольше, чем ее сверстник-**мальчик,** может удерживать внимание на лице человека. Поэтому улыбка мамы и время, проведенное вместе с ней, для нее – лучший подарок.

• У **мальчиков** неодушевленные предметы вызывают больший интерес, чем люди. Им нравится осваивать развивающий коврик, подвесную гирлянду из погремушек и музыкальную карусель.

Воспитание мальчиков и девочек

Уже в период младенчества, опираясь на различия, нужно по-разному воспитывать сына и дочь, так же, как и общаться с ними.

Как следует общаться с девочками на первом году их жизни

• Учитывайте их способность различать даже оттенки эмоций, а также возможность успокоить их тихими воркующими словами, а не криком, который они не переносят.

• Опирайтесь на их легкое усвоение речи, расширяйте их словарный запас, пускай даже пока еще только пассивный.

• Помните об их высокой чувствительности к физическим воздействиям.

Игры для девочек

• Отдавайте преимущество мягким ярким игрушкам и куклам.

• Не настаивайте на шумных играх.

• Учитывайте, что у девочек лучше развито периферийное зрение и им не нужно большое пространство для игр. Им достаточно маленького уголка, чтобы разместить на нем свои «сокровища»: кукол, их одежду и посуду.

ВАЖНО!

Обратите особое внимание на их высокую эмоциональность, ранимость, хорошую визуальную память, предпочтение сладкой пищи.

Как следует общаться с мальчиками на первом году их жизни

• Помните, что им трудно распознавать оттенки эмоций и они хуже девочек реагируют на тихие слова, а также и на ваш крик.

• Помните что они менее чувствительны к физическим воздействиям на кожу и менее отзывчивы на ваши прикосновения.

• А также помните, что они легко раздражаются.

Игры для мальчиков

• Отдавайте предпочтение различным механическим игрушкам, конструкторам, лего.

• Мальчикам нужен простор. Они бегают друг за другом, разбрасывают игрушки, что-то бросают в цель, лазают по лестницам, максимально используя предоставленную им территорию.

• Мальчику необходимо, чтобы у него была большая возможность для исследования окружающего его мира.

ВАЖНО!

Свою активность мальчики проявляют шумно и резко, а девочки – тише, но результативнее. По статистике, у мальчиков-дошкольников травмы случаются почти в 2 раза чаще, чем у девочек. Уже с 2,5 года мальчики становятся более настырными, иногда агрессивными, и внешнюю враждебность чувствуют лучше девочек.

Как успокаивать младенца:

• Учитывая особенности восприятия, успокаивать мальчика эффективнее, разговаривая с ним на пониженных тонах. Слишком эмоциональная, женская манера общения будет его еще сильнее возбуждать.

• Девочке, наоборот, близок и понятен мамин тембр голоса и ее интонации. С малышкой необязательно сдерживать эмоции и «регулировать громкость». Главное, чтобы все, сказанное вами, было позитивно.

Развитие способностей ребенка

• Чем раньше вы начнете развивать способности ребенка, тем лучше.

• Однако не следует понимать это буквально. Поскольку в первую очередь в раннем детстве закладываются основы для развития мозга ребенка, то у малыша просто должна быть возможность активно познавать мир. Когда кроха трогает игрушку, рассматривает мамино лицо, запоминает запах ее молочка, он приобретает бесценный опыт, который способствует развитию детского интеллекта. Но помимо умственных навыков ребенку необходимы и эмоциональные впечатления. Согласно исследованиям, если младенца не берут на руки, не ласкают и не хвалят, то мыслительные процессы малыша замедляются.

• В детстве все малыши талантливы. Они с удовольствием рисуют, танцуют, поют… Поэтому просто наблюдайте за своим ребенком, поддерживайте и стимулируйте его любовь к занятиям.

Чего не стоит делать

• Метаться от одного модного увлечения к другому. Малыши быстро привыкают к тому или иному образу жизни, и его смена – всегда небольшая травма. Если вы станете часто менять свои взгляды на развитие и воспитание малыша, то даже можете нанести урон его психике.

• Ставить себе цель любой ценой воспитать из своего ребенка вундеркинда. Гоняясь за результатами, можно перегрузить ребенка.

• Брать слепо все из того или иного способа обучения. В любой методике что-то может подойти вам и вашему малышу, а что-то нет.

• Привлекать малыша к занятиям, если он болен, неважно себя чувствует или у него плохое настроение. Это принесет ему не пользу, а вред.

• Углубляться в каком-то одном направлении, например чтении или математике, забывая про остальные. Всестороннее развитие гораздо важнее для малыша, чем рекорд в одном из направлений.

• Давать малышу те знания, которые в ближайшее время ему не пригодятся. К тому времени, когда они будут ему нужны, он может их забыть. Лучше потратить драгоценное время на изучение того, что необходимо в первую очередь.

Развивающие системы

Метод Марии Монтессори

Принципы системы

Помощь естественному развитию ребенка

• Каждый ребенок с рождения обладает внутренним потенциалом, который побуждает его развиваться. Даже если никто не будет с ним заниматься, он все равно научится ходить, говорить…

• Однако не всегда взрослые могут руководить развитием малыша. Всему свое время, и у каждого малыша это время – свое. Кто-то раньше начинает ходить или говорить, а кто-то позже… Поэтому, для того чтобы личность раскрылась наилучшим образом, детишкам необходимо предоставлять возможность «спонтанного развития» и в то же время осуществлять тонкое педагогическое руководство.

• Согласно Монтессори-педагогике, за ребенком наблюдают, определяют его потребности в развитии на данный момент и предлагают соответствующие пособия и задания.

Свобода выбора в «подготовленной» среде

• Для того чтобы окружающая среда стала развивающей, ее нужно подготовить. Во-первых, ее необходимо сделать безопасной. Во-вторых, ее следует адаптировать для маленького ребенка. У него должна быть возможность в любой момент удовлетворить свой познавательный интерес с помощью специально подобранных упражнений. Для годовалого малыша это игры с водой и крупами, для 2-летнего – стирка, глажка, мытье посуды, с 3 лет можно начинать постепенно приобщать малыша к языку, математике, географии… В садике для этого есть специальное помещение, где в определенном порядке расположены материалы, которые всегда можно брать и работать с ними сколько хочется.

• Когда ребенок выбирает вид деятельности и занимается ею столько, сколько захочет, он удовлетворяет внутреннюю потребность в развитии. Малыши долго и упорно переливают водичку, играют с ней, словно нет на свете ничего более важного. И к этому нужно относиться с уважением. Активно насыщаясь в подготовленной среде, малыш всегда спокоен, уравновешен.

• Свобода также подразумевает постепенное овладение материалом, играми и рациональными способами действия с ними, поэтому нужно научить малыша играть по определенным правилам. Например, кубики синей башни сначала нужно научиться правильно относить на коврик – свое рабочее место: несем по одному, на ладошке, самый большой куб несем в обеих руках. Кубы нельзя кидать или раскрашивать. Их можно ставить друг на друга, строить из них разные конструкции.

• Важнейшие составные элементы этого метода – Монтессори-материалы (сами пособия), которые разработала Мария

Монтессори. Они привлекательные и простые, соответствуют возрастным особенностям малыша. Благодаря им и реализуется принцип самообучения, так как в большинстве материалов ребенок видит свои ошибки и сам может их исправить.

Индивидуальная активность в обучении

• Когда у малыша есть возможность самостоятельно выбирать деятельность, он приступает к ней с интересом и сохраняет желание трудиться в течение длительного времени.

• Он стремится все больше и больше узнать, попробовать, исследовать. Помимо этого он учится делать выбор и принимать решения.

• Во время работы в Монтессори-группе разрешается свободно передвигаться по комнате, заниматься с материалом столько, сколько хочется. При этом совершенствуется моторика малыша, развиваются произвольные движения, мышление, воля, терпение и настойчивость.

Методика раннего развития Никитиных

• Результаты этой методики ошеломляют. Так, специалисты по тестированию из Великобритании и Японии зафиксировали у 7-х детей Бориса и Елены Никитиных самые высокие на планете показатели коэффициента IQ.

«Расскажи мне, и я забуду. Покажи мне, и я запомню. Дай мне сделать самому, и я пойму», – эту свою любимую поговорку Борис Никитин старался воплощать в жизнь.

Активное обучение малыша Никитины рекомендуют начинать уже с 1,5 года, избегая следующих 6 вещей:

Излишняя организованность

• Ваша задача – создать ребенку условия. Например, если он любит рисовать – повесьте вдоль стен на уровне его роста листы ватмана и оставьте на видном месте фломастеры. Таким образом вы предоставите малышу возможность научиться прислушиваться к себе, к своим желаниям и выбирать как само действие, так и время для него.

• Если же вы будете использовать строгие временные рамки и предписания, вы лишите ребенка возможности проявлять самостоятельность и таким образом будете тормозить его развитие.

Отсутствие сплоченности

• Малышу очень интересно и приятно заниматься с вами общим делом. Предложите ему вымыть вместе с вами пол или посуду.

• Совместный труд – самый эффективный вид общения

родителей и детей. Это единство, сплоченность и чувство команды бесценны.

Лишняя одежда и калорийная пища

• Перегревание и переедание пагубно влияют на развитие. А вот закаливание и правильное питание приносят огромную пользу.

Неравномерное развитие

• Важно уделять внимание тренировке тела. Физическая активность благотворно влияет на развитие умственных способностей.

• Пусть малыш много двигается. Для него естественными процессами должны быть зарядка, пробежка, активные игры.

Равнодушие и безучастность

• Очень важно, несмотря на занятость и суету, принимать участие в играх, соревнованиях, да и вообще в жизни детей.

• Не стоит ограничиваться в общении с малышом только механическими действиями: накормить, напоить и спать уложить.

Помощь и поддержка

• Важно предоставлять малышу возможность проявлять инициативу и любознательность, если он способен самостоятельно справиться с каким-то делом.

• Если, к примеру, ребенок долго не находит нужную картинку, не стоит торопить и подгонять его или выполнять задание за него. Не лишайте малыша возможности проверять свои силы, искать новые пути и решения. Все приходит с опытом.

• Игры Никитиных отличаются от других подобных «развивалок» многофункциональностью и безграничным простором для творчества. Они позволяют детям и родителям самим придумывать новые игры, менять правила.

• Так как уровень сложности у всех игр разный, то они будут интересны не только 2—3-летним малышам, но и детям постарше и их родителям.

• Игры представляют собой наборы кубиков, кирпичиков, квадратов, конструкторов. Форма заданий тоже разнообразна: это может быть подробная письменная инструкция или простая схема. В любом случае каждый раз вы и ваш ребенок будете постепенно переходить от простой задачи к более трудной и замысловатой.

Методика Николая Александровича Зайцева

• Признано, что эта методика помогает малышам укрепить свое здоровье.

• Если учить кроху чтению и письму по этим чудесным

кубикам, он не узнает, что такое слабое зрение и плохая осанка. Дело в том, что в комплект входят не только кубики, но и специальные таблицы, которые вешаются высоко, на уровне лица взрослого человека, поэтому всем деткам в группе хорошо видно все то, что на них изображено.

• В процессе игр глазки ребят постоянно переключаются из дальнего в ближнее поле зрения. Важно и то, что во время игры с кубиками малыши почти не сидят за столом, так как в этом нет необходимости. У них есть возможность свободно менять позу на занятии, много двигаться.

Кубики (материалы)

• Самих кубиков в комплекте 60 штук. На каждой стороне кубика – склад (слог. – ***Прим. ред.),*** то есть согласный и гласный. Хотя кубики сделаны из картона, они делятся на железные, деревянные и золотые.

• На деревянных кубиках – только склады с глухими согласными (ПА, КУ, ТЫ, СЕ), на железных – склады со звонкими согласными (ЗО, БА, РИ), на 2-х золотых кубиках – гласные буквы. На большом золотом – гласные для образования твердых складов (У, О, А, Э, Я), а на маленьком золотом – гласные для образования мягких складов (Ю, Е, Я, Ё, И).

• Кубики делятся и по-другому признаку: на маленькие и большие. Все большие – это твердые склады, а все маленькие – соответственно мягкие.

• Кубики немного отличаются и по весу, и по цвету. Золотые – желтые, железные – серые, а деревянные – светло-коричневые.

• В каждом кубике есть наполнитель. Во всех железных гремят железки (металлические крышечки от бутылок), во всех деревянных – деревяшечки, а золотые наполнены обрезками жести. Таким образом, железные кубики звенят, деревянные глухо грохочут, а золотые мелодично позванивают.

Таблицы

• Таблицы продаются вместе с кубиками.

На них в определенном порядке изображены склады. Они точно такие же, как на кубиках, только в плоскостном варианте.

Комплекты складовых картинок

• Складовые картинки – это карточки с разными изображениями (силуэтными и цветными) с подписями под ними. На обратной стороне карточки написано только слово, без картинки.

• Такой материал очень полезен при обучении чтению, так как помимо развития внимательности, памяти и мышления он помогает быстрее отойти от чтения по складам и привыкнуть к чтению целых слов.

Пособие «Пишу красиво»

• Это пособие состоит из 34 крупных карт прямоугольной формы, на каждой из которых одна буква. Каждая буква разбита на элементы, а стрелочки около каждого элемента помогают понять, куда нужно вести пальчик при написании его и буквы в целом.

• Благодаря тому, что буковки крупные, у ребятишек не портится зрение, а рука движется свободно и естественно.

Игры

• С кубиками можно играть по-разному и подбирать игры в зависимости от возраста и особенностей ребенка.

• Основной вид работы – составление слов из кубиков. Поэтому на стене должна висеть полочка для этой цели.

• Вешать таблицы нужно высоко. Желательно, чтобы они висели на стене постоянно, прямо над полочкой для «письма» кубиками.

• Оптимально, когда на одном занятии мама играет с малышом и в кубики, и с таблицами. Например, можно петь песенки и по кубику, и по таблице с помощью длинной указки.

Время начала занятий

• Считается, что по кубикам можно заниматься уже с 2-летними детками. В это время малыши с потрясающей концентрацией переливают воду, играют с крупами, пуговками, с удовольствием стирают белье и моют посуду.

• Для 2-летнего малыша кубики не только игровой, сенсорный и практический материал. Он может тайком от мамы и на зуб его попробовать, и расковырять, чтобы узнать, что же там внутри.

• И только в 3,3–4 года настает время активной умственной работы. Именно в этом возрасте многие детишки просят научить их писать буквы, у них возникает интерес к чтению. Поэтому, наверное, это – оптимальный возраст для начала занятий по данной методике.

Метод Масару Ибуки

Основы метода

• Новаторский метод М. Ибуки родился из его собственного опыта воспитания 3-х детей и выводов Марии Монтессори, Глена Дома-на и Шиничи Сузуки.

• В своей книге «После трех уже поздно» Ибуки доказывает, что с рождения до 3 лет происходит закладывание основ, а усвоенные в этот период знания остаются на всю жизнь. В связи с этим задача родителей – постараться способствовать развитию

способностей ребенка.

• По мнению Ибуки, для того чтобы ребенок, подрастая, свободно говорил на нескольких языках, умел ездить верхом, плавать, играть на каком-нибудь музыкальном инструменте и делал все это на профессиональном уровне, нужно, чтобы его любили, уважали и предоставляли в его распоряжение все то, чему вы бы хотели его научить.

• Учиться хорошо может каждый ребенок, главное – подобрать правильный метод его обучения. Речь идет и о детишках, которых врачи считают отстающими в развитии. О них Масару Ибука говорит: «Раннее развитие не должно обходить их стороной, наоборот, именно в силу их тяжелого положения необходимо определить их недостаток как можно раньше, чтобы с помощью техники раннего развития компенсировать его, насколько это возможно».

Что нужно делать для развития ребенка до 3 лет

• Воспитывайте ребенка вдвоем. Забота о развитии ребенка не должна полностью лежать на маме. Папа тоже должен как можно больше общаться со своим ребенком, несмотря на занятость на работе.

• Воспитание ребенка – это воспитание себя. Дети подражают не словам, которые слышат, а делам, которые видят. Поэтому следует побуждать ребенка к деятельности собственным примером и быть для малыша образцом.

• Будьте внимательными к детской воле, чтобы не воспитать человека, неуверенного в собственных силах. Важно вселить уверенность в малыша и предоставить ему широкий выбор. Тогда он сам сможет решить, к чему у него лежит душа.

• Разговаривайте с ребенком, не искажая слова. Если вы будете общаться с ним на «детском» языке, то правильные языковые навыки не сформируются.

• Ребенка нужно воспитывать в любви. Тогда он скорее адаптируется к обществу, когда вырастет, и будет намного более уравновешенным и добрым.

• Будьте внимательными к чувствам ребенка. Цель родителей должна быть в том, чтобы устранить причину расстройства, а не подавлять ее.

• Важно в трудной ситуации предоставить крохе право выбора, либо попытаться убедить его. Например, если ребенок рвет свежий журнал, то вместо того чтобы отругать его или хлопнуть по рукам, можно дать ему старый. Если этого не сделать, а просто отобрать, то тем самым будет подавляться очень важный импульс к деятельности.

• Тренируйте память ребенка. Ему не трудно выучить то, что

его интересует. Не стоит волноваться, что он может переутомиться. Малыш может удерживать в памяти от 100 до 200 коротких стихотворений! Нужно тренировать способности ребенка к запоминанию, пока ему это доставляет удовольствие. Если он забыл строчку, пусть повторит все стихотворение от начала до конца.

• Главное – вызвать интерес крохи к предмету обучения. Например, вместо того чтобы учить малыша считать, заинтересуйте его цифрами.

• Малыши – замечательные подражатели и актеры. Начинают они это делать уже в первый год жизни, а на втором и третьем году они подражают сознательно. Поэтому в присутствии ребенка старайтесь следить за своим поведением. Поощряйте кроху фантазировать: попросите его изобразить животное и придумать про него историю.

• Не покупайте ребенку готовые игрушки, а давайте ему наборы деталей, из которых он может собрать игрушку сам. Это – замечательный воспитательный прием, так как он включает в себя «радость достижения», которой лишен малыш, у которого есть только готовые игрушки. При этом важно, чтобы разборная игрушка соответствовала возрастным возможностям ребенка.

• Развивайте музыкальные способности ребенка. Включайте записи детских песенок, классическую музыку. Во время ее прослушивания учите малыша притопывать ножками и похлопывать в такт ручками, кружиться вокруг себя.

• Учите кроху одним пальчиком нажимать на клавишу пианино. Если малыш попытается давить на клавиши кулачком, немедленно прекратите игру, а на следующий день повторите попытку научить ребенка нажимать на клавиши одним пальчиком. При этом придерживайте пальчик крохи в своей руке. Купите малышу ксилофон, металлофон, колокольчик, барабан.

• Занимайтесь физическим развитием ребенка. Оно так же необходимо, как и интеллектуальное. Плавание является одним из способов развить таланты ребенка, так как оно улучшает аппетит, обостряет рефлексы и укрепляет мышцы.

• Если малыша учить плавать с рождения, то он будет плавать как дельфин. Ребенок, который еще не начал ходить, пробует держаться на воде так же, как пробует ползать по земле. Кроме того, по мнению Ибуку, малыш, делающий первые шаги, может в то же самое время научиться кататься на роликах.

Первый год жизни ребенка месяц за месяцем

Для удобства педиатры условно разделили весь первый год жизни крохи на 5 периодов.

Период № 1 – период новорожденности. Он длится с момента рождения до конца первого месяца жизни.

Период № 2 – с 1 до 3 месяцев.

Период № 3 – с 3 до 6 месяцев.

Период № 4 – с 6 месяцев до 9 месяцев.

Период № 5 – с 9 месяцев до года.

Первый месяц – период новорожденности

Первые дни очень важны для малыша, так как именно в это время закладывается фундамент его развития. Организм приспосабливается к новым условиям и начинает интенсивно развиваться.

Ребенок в первые часы своей самостоятельной жизни

• В первые часы своей самостоятельной жизни ребенок испытывает сильнейший шок.

Действительно, после девятимесячного пребывания в животе матери, в котором для него были созданы сказочные условия (от постоянной температуры до фантастической защищенности и необходимого поступления питания в материнском организме), он попадает совершенно в другой мир, в котором вынужден делать уже сам все необходимое, чтобы приспособиться к новым условиям жизни.

Чтобы это сделать, ему потребуется много сил. В первые минуты жизни любая микроскопическая проблема может привести к непоправимым последствиям, если не вмешаться сразу и должным образом. К счастью, большая часть всех возникающих после родов проблем решается медиками довольно быстро.

• Первое обследование новорожденного происходит в родильном зале.

Пока мама отдыхает, акушерка приводит кроху в порядок: пережимает, а затем перерезает пуповину для того, чтобы отделить малыша от системы кровообращения матери, с помощью резинового шланга очищает его нос и зев от слизи.

Через минуту после рождения врач обследует состояние

новорожденного по шкале Апгар.

Шкала Апгар

• Во всех родильных домах, почти во всех странах мира, врачи сразу же после рождения ребенка определяют его состояние здоровья по критериям, разработанным в 1952 году американским врачом-анестезиологом Вирджинией Апгар.

• Состояние новорожденного врач-неонатолог оценивает по 5 показателям: дыханию, сердцебиению, мышечному тонусу, рефлексам и цвету кожных покровов.

• Оценка производится через минуту и через 5 минут после рождения. Младенца не подвергают особенным тестам, его просто осматривают и присваивают 0, 1 или 2 балла по каждому из признаков.

• Оценка состояния ребенка складывается из суммы 5 цифровых показателей. Состояние новорожденного оценивается как хорошее при показателе 8—10 баллов, удовлетворительное – при показателе 6–7 баллов, тяжелое – ниже 6 баллов.

• Полученные данные вносят в историю развития ребенка. Они имеют большое значение при диагностировании возможных поздних нарушений у ребенка.

ВАЖНО!

Родителям не следует воспринимать оценку по шкале Апгар буквально. Она нужна, в первую очередь, медперсоналу для выработки необходимой тактики ухода. Ребенок, получивший, например, 6 баллов, в будущем, скорее всего, ничем не будет отличаться от малыша, «набравшего» 10 баллов.

Признаки	*0 баллов*	*1 балл*	*2 балла*
Частота сердечных сокращений	отсутствуют	замедление (менее 100 в минуту)	более 100 в минуту
Дыхательные движения	отсутствуют	редкие, нерегулярные	хорошие, крик
Мышечный тонус	вялый	конечности слегка согнуты	активные движения конечностей
Реакция на носовой катетер или рефлекс на раздражение подошв	отсутствуют	гримаса	чихание и кашель
Цвет кожи	белый	тело розовое, конечности синюшные	розовый по всему телу

• Затем измеряют длину ребенка от головы до пальцев ног и взвешивают его. Это очень важные данные, так как впоследствии на них ориентируются для определения уровня развития ребенка.

• После этого глазки ребенка обрабатывают раствором, содержащим антибиотик. Это делают для профилактики воспалений слизистых оболочек крохи.

• Чтобы не перепутать ребенка, принимают различные меры предосторожности. Сразу после родов на ручку ребенка надевают браслет, на котором указано имя матери, пол ребенка, дата его рождения и, возможно, другие данные, такие как рост, вес, отпечаток пальца матери и отпечаток стопы ребенка непосредственно после родов. (Такой способ отличается большей надежностью, поскольку линии стопы у каждого человека разные. Они не меняются с годами, и подделать их невозможно.)

• После того как будут завершены все проверки и исследования по уходу и выяснится, что никаких других мер принимать не надо, ребенка моют и тщательно вытирают. Затем его заворачивают в первые в его жизни пеленки.

• Если мама не спит и чувствует себя хорошо, ей показывают ребенка, дают его подержать и приложить к груди.

• На 2–3 день после рождения уже можно определить индивидуальные различия новорожденных по шкале оценки неонатального состояния Бразельтона, разработанной в США.

Благодаря серии тестов этой шкалы оценивается моторное и сенсорное состояние ребенка, проверяются его реакции на свет, слух, движущийся предмет, податливость к утешению, способности улыбаться и т. д. (всего 27 показателей).

Нормы развития новорожденного

• ***Доношенным*** считается ребенок, родившийся спустя 38–42 недели после зачатия.

• Антропометрические данные мальчиков и девочек, начиная с самого рождения и на протяжении всего периода младенчества, несколько отличаются друг от друга. Так, средние показатели массы тела зрелого новорожденного варьируют у **девочек** от 3000 до 3700 г, а у **мальчиков** – от 3100 до 3800 г. Незначительные различия обнаруживаются и в росте. Рост доношенных **девочек** колеблется от 48 до 52 см, а **мальчиков** – от 50 до 54 см.

• Кроме того, измеряется *окружность* головы новорожденного. Она должна быть на 2–4 см больше окружности грудной клетки и составлять примерно 32–34 см.

• На головке у малыша могут быть *волосы.* Но судить о том, какие они будут, еще рано, так как волосенки в недалеком будущем заменятся новыми, а их цвет и качество изменятся.

• То же самое можно сказать и о *цвете глаз.* У всех новорожденных они серовато-голубые. Это связано с тем, что радужная оболочка их глаз еще не содержит пигмента. Спустя некоторое время глаза приобретут свой «настоящий» цвет.

«Переходные состояния»

Спустя несколько дней после рождения ребенка вы можете заметить некоторые изменения в его состоянии, которые могут вас встревожить. Не стоит пугаться. Наверное, вы встретились с «переходными состояниями», свойственными новорожденным (правда, не всем). Тем не менее вам следует о них знать.

Транзиторная физиологическая потеря массы тела или физиологическая убыль веса

• Уже сам термин «физиологическая» свидетельствует о том, что это вариант нормы, а «транзиторная» – что она кратковременна и быстро проходит.

• Это явление бывает у всех новорожденных и составляет от 3 до 10 % массы тела малыша при рождении.

• Максимальное падение веса наблюдается к 3—4-му дню, а с 5-го дня ребенок постепенно начинает набирать вес и к концу 2-й недели после родов его вес соответствует весу, зафиксированному при рождении.

Чтобы предупредить большую потерю массы тела, необходимо:

• Приложить малыша к груди не позднее, чем через 12 часов

после рождения.

• Организовать правильный режим кормления малыша (грудное вскармливание по требованию; если же ваш малыш – «искусственник» – кормите его каждые 3,5 часа, делая ночной перерыв на 6,5 часа).

• Кроме грудного вскармливания, поите малыша. Потребность новорожденного в воде составляет около 50—100 г в день. Поите ребенка из серебряной ложечки (не приучайте его к бутылочке, так как из-за этого он может отказаться от груди) кипяченой водой.

Транзиторная физиологическая эритема или физиологический катар кожи

• Больше всего она заметна в 1–2 день жизни новорожденного и связана с расширением капилляров кожи в связи с низкой температурой окружающей среды, значительно отличающейся от температуры материнского организма.

• Эта эритема (покраснение), достигнув максимума, уже с 3 дня жизни младенца начинает ослабевать и на коже видно мелкое отрубевидное шелушение, особенно выраженное на ладошках и стопах малыша.

Что следует предпринять:

• Смазывайте кожу прокипяченным растительным или оливковым маслом или специальным детским маслом.

Физиологическая желтуха Желтуха часто появляется на 2—3-й день после рождения. Обычно она возникает, если в крови новорожденного слишком много билирубина – одного из компонентов красных кровяных телец.

• О наличии этой желтухи свидетельствует желтизна белков глаз и кожи младенца. Физиологическая желтуха у здорового новорожденного достигает своего максимума на 4–5 день жизни ребенка, исчезая совсем уже через 1–2 недели.

• Ребенок продолжает нормально питаться, его моча и кал нормального цвета.

Что следует предпринять:

• Предупредите врача о появлении желтухи. Только врач может определить, физиологическая ли это желтуха.

• Если вы кормите младенца своим молоком, будьте готовы к тому, что под воздействием ваших гормонов желтуха затянется.

• Если желтуха не уменьшается к 5-му дню, если она держится и в начале 2-й недели, расскажите об этом врачу. Также срочно обращайтесь за медицинской помощью, если желтуха появляется сразу или несколько часов спустя после рождения.

Половой криз

• У девочек в течение первых 2–3 недель жизни из влагалища

идет более или менее сильное выделение прозрачной слизи; наблюдается нагрубание сосков грудных желез, а иногда даже и секреция молока. В некоторых случаях слизь окрашена кровью. Однако такое явление наблюдается относительно не часто.

• У новорожденных мальчиков может также наблюдаться увеличение и нагрубание молочных желез и отек мошонки.

• Этот криз возникает в связи с тем, что в последние недели внутриутробного развития в организм плода поступали гормоны матери, не прекращающие поступать также еще и в первые дни после рождения во время кормления матерью грудью с ее молоком.

Что следует предпринять:

• Не волнуйтесь, так как половой криз обычно быстро проходит без лечения.

• Девочек чаще подмывайте теплым слабым раствором перманганата калия, выжимая его из ваты.

Транзиторная лихорадка Чаще всего она появляется тоже на 3–4 день жизни ребенка. Температура новорожденного в этот период может доходить до критических цифр (до 40 °С). Родителей пугает также общее беспокойство ребенка, а иногда даже и судороги.

• Подобное состояние может продлиться 1–2 дня и связано с нарушением водного обмена. Встречается у детей при недостаточном получении ими жидкости.

Что следует предпринять:

• Сразу обратитесь к врачу!!!

Испражнения

• Новорожденный в первые 24 часа и позже, до 36 часов, выделяет темно-зеленое мягкое и клейкое вещество, которое называется меконием. Затем испражнения становятся все более и более светлыми, желтовато-зеленоватого цвета, пока не приобретают желтовато-золотистый, как обычно, цвет. По консистенции они напоминают взбитое яйцо.

• Иногда испражнения бывают зеленого цвета. Это не свидетельствует о каком-либо отклонении, если их число и частота остаются обычными. Зеленый цвет испражнений вызван окислением желчных пигментов. Это окисление едва ли не постоянно, если испражнения находятся в пеленке (обычно желтое испражнение становится зеленым, если находится 15–20 минут в пеленке).

• Число испражнений может быть разным. Часто это одно испражнение после каждого приема пищи, то есть 6–8 раз в день. У новорожденного и грудного ребенка, находящегося на искусственном вскармливании, они обычно бывают реже, чем у

ребенка, вскармливаемого грудью – 1–4 раза.

Немедленно сообщите врачу:

♦ если до 36 часов не было выделения мекония;

♦ если после выделения мекония не было испражнений;

♦ если выделенный в первый день меконий имел плотную консистенцию и содержал беловатые зерна, напоминающие замазку;

♦ если испражнения зеленого цвета, жидкие и происходят чаще обыкновенного;

♦ при появление черного, как сапожная вакса, кала – черный кал свидетельствует о кровотечении в верхней части кишечника;

♦ при наличие крови в испражнениях

До прихода врача:

♦ продолжайте кормление грудью, но исключите из рациона искусственные молочные смеси в качестве докорма;

♦ часто поите ребенка между кормлениями;

♦ если кроха находится на искусственном вскармливании, замените молоко на тот же объем соевого молока или безлактозной смеси, давайте больше пить;

♦ во всех случаях взвесьте раздетого ребенка перед кормлением и отметьте массу его тела.

Рвота

Что следует предпринять:

• Сразу же замените кормление из бутылочки кормлением из ложки (1 чайная ложка каждые 2 минуты).

• В зависимости от того, какую пищу принимает ребенок, давайте ему рисовый отвар, соевое молоко.

• Немедленно вызовите «скорую помощь».

Мочеиспускание

• Первое мочеиспускание у новорожденного может иногда задержаться на 24 или 36 часов. Это не является патологией, особенно если поведение ребенка нормальное.

• Моча обычно достаточно насыщенного желтого цвета и выглядит опаловой. Она не обильна.

Что следует предпринять:

• Если спустя 24 часа ребенок не мочился или не выделял мочу по капле, немедленно сообщите врачу.

Ускоренное сердцебиение

• Не волнуйтесь из-за того, что частота сердцебиений новорожденного очень высока – она может быть 120 ударов в минуту.

• Кроме того, в первые дни жизни у малыша может наблюдаться неравномерность дыхания. Это связано с тем, что реберная мускулатура и мышцы живота почти не задействованы в

процессе дыхания, и потому оно может быть недостаточно глубоким.

Кожа младенца шелушится

• Обычно это начинается на 3—5-й день после рождения.

Что следует предпринять:

• После купания смазывайте тело ребенка детским кремом или маслом.

Голова малыша неправильной формы

• Слегка деформированный череп – результат продолжительных родов. Не переживайте, через некоторое время он станет нормальным!

Что следует предпринять:

• Главное, следите за тем, чтобы голова ребенка не была повернута все время в одну и ту же сторону.

• Как только малыш научится переворачиваться, он начнет сам менять положение во время сна, и форма его головы быстро станет округлой.

У ребенка на носу прыщики

• Первый вариант: на щеках и крыльях носа малыша появились небольшие красные прыщи с белой головкой.

• Второй вариант: на лбу и носу ребенка обнаружились маленькие белые точки. Обычно они возникают по вине гормонов беременности, которые вызывают закупорку выводных протоков потовых желез новорожденного.

Что следует предпринять:

• В первом варианте достаточно несколько раз умыть новорожденного с мылом (детским, разумеется).

• На счет второго варианта – не волнуйтесь, в течение нескольких дней они пройдут сами по себе.

В глазах ребенка стоят слезы

• По-научному это называется обструкцией слезно-носового канала (дакриостенозом).

• Причина в том, что к моменту рождения этот проток еще не полностью открылся и слезам, которые омывают глазки, некуда «уйти».

Что следует предпринять:

• Эта проблема требует внимания врачей, поэтому не откладывайте визит к офтальмологу.

Помимо перечисленных переходных состояний у новорожденных могут встречаться также и транзиторные изменения со стороны функции почек **в виде мочекислого инфаркта, транзиторный дисбактериоз и физиологическая диспепсия,** проявляющаяся чаще всего срыгиванием и рвотой.

ВАЖНО!

Что бы ни наблюдалось у вашего новорожденного из перечисленных выше его переходных состояний, следует помнить, что для данного возраста они – своеобразная норма, а адаптация к жизни – важнейший этап, который малышу необходимо преодолеть.

Новорожденный – созревающая личность!

• С 70-х годов двадцатого века в развитых странах в акушерской практике началась революция. Родители захотели видеть своих детей не только здоровыми, но и счастливыми с самого рождения.

Мнение о новорожденных как о примитивных существах было признано ложным. В результате многочисленных исследований было установлено, что крошечные детки являются сложными существами, обладающими мощным интеллектом, развитыми органами чувств, высокой обучаемостью. Так же, как и взрослые, малыши с рождения способны испытывать разные эмоции: страх, печаль, удивление, интерес…

• Дети появляются на свет с ощущением красоты и наряду с врожденной способностью распознавать человеческие лица, могут по-взрослому оценить их привлекательность. Уже через 9 минут после рождения крохи отличают спокойное выражение человеческого лица от искаженного. А чуть позже – положительное от отрицательного. Причем первое им нравится гораздо больше.

• Малыши уже в возрасте 1 дня обладают чувством ритма, которое помогает им развиваться. Младенцы хорошо реагируют на высоту тона, мелодику речи, а приучение их к музыке в самом раннем возрасте поможет развить эти врожденные способности.

• Уже через несколько дней после рождения младенцы способны различать лица, отличать свет от темноты, угадывать по запаху присутствие мамы в комнате, реагировать на звуки, различая музыку и голоса людей, познавать мир и взаимодействовать с ним.

• Они небезразличны к запахам, не все их переносят. Чувствительны к прикосновению и боли. Не любят кислое, соленое и горькое, предпочитая всему сладкое.

Инстинкты и рефлексы, которыми обладает новорожденный

Природа позаботилась о том, чтобы новорожденный кроха не

был абсолютно беспомощным. Да, физически он беспомощен, его движения хаотичны, он не может поднять голову. Однако кое-что он уже умеет.

Он обладает внушительным набором инстинктов и архаических или первичных рефлексов, помогающих ему выжить в воздушной среде, заменившей вдруг водную. Среди этих безусловных рефлексов известны на сегодняшний день более 70. Они нужны для того, чтобы как можно быстрее адаптироваться в мире и выжить в нем.

• Например, новорожденный обладает ***пищевьм рефлексом,*** который проявляется в том, что ребенок ищет мамину грудь и сосет ее.

• Хорошо заметны ***защитный и ориентировочный рефлексы.*** Защитный рефлекс проявляется миганием глаз, ориентировочный – движением глаз к источнику света. Ребенок недовольно реагирует на яркий свет и громкие звуки (морщит лоб, кричит). Однако малыш пока не в состоянии следить за предметами глазами.

• Чтобы понаблюдать, как проявляется ***хватательный рефлекс,*** коснитесь внутренней стороны ладошек крохи пальцем, и он схватится за него. В этом возрасте малыш, захватив большие пальцы рук мамы или папы, хорошо удерживается в висячем положении.

• Если вы мягко погладите подошву по направлению от пятки к пальцам, пальцы резко выпрямятся вверх, а ступни повернутся внутрь.

• Возьмите своего новорожденного малыша под мышки и удерживайте его в вертикальном положении над столом или другой плоской поверхностью. Ребенок может поднять одну ногу, а затем другую и совершить «шаги»! ***Шагательный рефлекс*** лучше всего проявляется после 4 дней жизни.

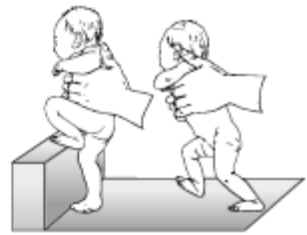
• Внезапный или громкий шум и ощущение падения заставляют маленького ребенка вытянуть руки и ноги, выгнуть спину и запрокинуть голову, затем прижать к груди руки со сжатыми кулаками. Так проявляется ***рефлекс Моро.***

• Спит малыш в позе лягушки: лежа на спине, с согнутыми в локтях и поднятыми вверх ручками, и с ножками, согнутыми в коленных суставах и раздвинутыми в стороны.

ВАЖНО!

Причины для тревоги: малыш не сосет грудь, не реагирует на свет, спит с вытянутыми вдоль туловища ручками и ножками.

Наличие или отсутствие важнейших врожденных рефлексов свидетельствует о степени развития нервной системы и мозга новорожденного.



Условия, которые необходимо создать новорожденному ребенку

ВАЖНО!

Родителям следует относиться к ребенку как к созревающей личности, всеми способами облегчая его приспособление к окружающему миру.

Полезные подсказки

• Не сердитесь на младенца, что он еще не отличает день от ночи и беспокоит ночью так же, как и днем. Все это в скором времени пройдет.

• Не допускайте, чтобы яркий свет слепил новорожденному глаза.

• Позаботьтесь о том, чтобы в детской комнате все звуки были мелодичны и негромки.

• Рядом с кроваткой крохи нельзя громко разговаривать, кричать и ссориться.

• Когда малыш бодрствует, общайтесь с ним – разговаривайте нежным и ласковым голосом, включайте ему специальную музыку для малышей. Помните о том, что кроха очень чутко реагирует на ваше настроение, поэтому старайтесь быть спокойной. Чаще улыбайтесь.

• Младенцу прежде всего надо ощущать покой, тепло и безопасность.

Детская комната

Проветривание

• Для младенцев температура в помещении должна быть 22 ˚С. Для нормализации температурного режима помещения и циркуляции воздуха необходимо регулярно проветривать детскую комнату.

• Зимой это делают 4–5 раз в день не менее чем по 10–15 минут, лучше сквозняком, так как при этом воздухообмен осуществляется в 7 раз быстрее. Критерием того, что помещение уже хорошо проветрилось, является снижение температуры воздуха на 2–3 ˚С.

• В теплое время года окно или форточку можно постоянно держать открытыми.

ВАЖНО!

При систематическом неправильном воздухообмене и чрезмерном укутывании у детей повышается температура тела, усиливается потоотделение, снижается аппетит, иммунитет. В результате может в целом замедлиться процесс развития ребенка.

Влажность воздуха

• Оптимальная влажность воздуха в комнате грудничка – 50 %. Чрезмерно сухой воздух вытягивает влагу из организма. В результате может ухудшиться самочувствие, появиться сонливость, першение в горле, стянутость кожи. Особенно страдают детки, у которых очень чувствительные кожа и слизистые оболочки полостей носа и рта.

• Кроме того, в сухом воздухе накапливается статическое электричество, препятствующее оседанию пыли.

• Влажности в квартирах особенно не хватает зимой, когда работают отопительные системы, компьютеры, телевизоры, электроплиты, бытовые приборы.

• Проветривание не решает проблемы, так как в морозном воздухе мало влаги. Для того чтобы повысить уровень влажности в квартире, нужно всячески насыщать воздух парами влаги.

• Сделать это можно с помощью специального прибора. Если же у вас его нет, воспользуйтесь простыми способами увлажнения и дезинфекции воздуха:

♦ повесьте на спинку стула у кровати малыша слегка отжатое влажное толстое полотенце;

♦ поставьте в комнату ребенка сосуд с водой, добавьте несколько капель масла лаванды – насыщенный маслами воздух губителен для вирусов и бактерий.

Как понять желания и потребности своего малыша

Так как младенец не может пока общаться с помощью голоса, то вам придется научиться понимать его желания и потребности, просто наблюдая за ним и прислушиваясь к нему. Ваш довольный и радостный малыш будет наградой за ваше умение быстро и правильно читать его язык жестов, мимики и плача.

Как научиться наблюдать за ребенком

• Представьте себе, что наблюдаете за инопланетянином. Такой подход поможет вам избавиться от предвзятого мнения о том, как должен вести себя малыш.

• Пристально наблюдайте за ребенком в течение 3-х минут. Даже за это время можно узнать о нем очень многое.

• Наблюдайте за ребенком в определенном порядке. Например, рассматривайте его, начиная с головы, вдумываясь в то, что говорит вашему взору каждая часть тела (голова, верхняя часть туловища, руки, ноги).

• Принимайте во внимание обстановку, в которой находится ребенок: время суток, температуру воздуха в помещении, освещение, звуки.

Язык плача

• Плач является единственной возможностью младенца до полугода добиться, чтобы ему оказали жизненно необходимую помощь. Если ваш ребенок заплакал, он требует ответа.

• Младенцы плачут, чтобы сообщить нам о своих различных потребностях. Каждую из них обозначает особый тип плача. Существуют базовые типы плача, общие для всех детей и обладающие четкими характеристиками. Они обозначают голод, гнев, боль… Но в то же время каждый младенец наделен своим неповторимым плачем, который и отличает его от любого другого малыша.

• Английские ученые, изучая особенности поведения родителей из разных стран с плачущими детьми первых дней и недель жизни, пришли к выводу, что папы и мамы, практически не дающие плакать новорожденным, в дальнейшем имеют гораздо меньше проблем с детьми по сравнению с теми родителями, которые не обращают внимания на плачущего ребенка.

• Первое, что следует сделать – проверить, сухо и комфортно ли маленькой попке. Потом – приложить к груди, и только после этого – пытаться определить причину плача, если она была в чем-

то другом.

Виды плача

«Переодень меня!»

• Малыш громко плачет от боли, так как моча и кал вызывают раздражение и сыпь.

Что следует предпринять:

• При необходимости тщательно вымойте малыша, промокните кожицу пеленкой, смажьте маслом, смените подгузник.

• Если дело в зуде – распеленайте малыша, вымойте, и пусть он полежит в кроватке голышом на махровом полотенце.

• Еще чаще меняйте подгузники. Используйте специальный крем.

«Я хочу есть!»

• Чаще всего «голодный» плач начинается с «призывного» плача ребенка. Если мама берет младенца на руки, не предлагая при этом грудь, плач переходит в сердитый крик. А если и крик младенца, и его поиск груди (малыш «ловит» воздух) не наталкивают маму на мысль, что ребенок проголодался, младенец начинает захлебываться плачем.

• Обычно «голодный» плач отличается от других «видов» плача своей требовательностью и настойчивостью.

• При «голодном» плаче младенец, если вы дотрагиваетесь до его личика, сразу же поворачивает к вам голову, начиная искать грудь. А найдя ее, сосет с жадностью, и только после утоления голода всем своим умиротворенным видом показывает, как ему хорошо.

Что следует предпринять:

• Покормите его, приложив к груди или дайте ему бутылочку, если он находится на искусственном вскармливании.

«Меня мучают колики!»

• Если плач малыша то резкий, то жалобный, переходящий в визг, и он подтягивает ножки к животику, значит его мучают колики – спастические боли неясного происхождения.

Что следует предпринять:

• Возьмите кроху на руки, прижмите к себе, покачайте, положите на животик.

• Также можно положить младенцу на животик теплую грелку или помассировать его. По реакции крохи вы легко поймете, что лучше действует на него.

«Меня мучают газы в животике»

• Плач резкий, громкий, малыш вертится и сучит ножками.

Что следует предпринять:

• Погладьте нежно животик по часовой стрелке. Поднимите согнутые ножки к животику, потом опустите их. Проделайте это упражнение несколько раз.

• Также можно попоить кроху чаем из фенхеля или укропной водичкой. Все это поможет вывести газы и успокоить животик.

«Я устал»

• Плач неровный, неритмичный, тон и громкость его все время меняются. Помимо этого малыш проявляет и другие, не голосовые, признаки усталости: сосет пальцы, трет глаза, теребит себя за уши.

Что следует предпринять:

• Так как младенцу хочется спать, то, скорее всего, ваши попытки поиграть с ним ему не понравятся, и малыш будет отворачиваться. Если вы попробуете утешить его другими способами, он перевозбудится еще больше, потому что на самом деле он мечтает только о том, чтобы поспать. Поэтому уложите его спать.

• По мере того как у вашего ребенка будет налаживаться расписание сна, вы научитесь определять, как именно он сообщает вам о том, что устал, а когда просто хочет, чтобы его оставили в покое.

«Мне больно» Обычно такой плач звучит одинаково независимо от характера боли, от того, внешняя она или внутренняя. Он начинается без предупреждения, он громок, длителен и пронзителен. Если младенцу больно, он издаст громкий длинный вопль, потом сделает длинную паузу, набираясь сил для следующего. При этом вопле малыша вы наверняка заметите и другие признаки боли: тело у ребенка напряжется, он подтянет к себе руки и ноги, широко раскроет рот, и по выражению его лица будет ясно, что ему очень неприятно.

• Вот признаки, помимо вышеперечисленных, по которым вы также сможете определить, что младенец испытывает боль: покраснение, отек, чувствительность к прикосновениям, повышение температуры, изменения в работе кишечника (изменение цвета и запаха кала), тошнота, быстрое, шумное или затрудненное дыхание.

Что следует предпринять:

• Проверьте, не являются ли причиной какие-то внешние факторы. Может быть, палец на руке или ноге защемило молнией? Может, у него появилась сыпь? Возможно, одежда причиняет ему неудобство? Разденьте ребенка и проверьте, все ли в порядке.

• Крик о внутренней боли истолковать сложнее. У младенца может быть отит, может болеть горло или живот.

ВАЖНО!

Если плач такого типа продолжается, обязательно срочно вызовите врача.

«Я заболел»

• Этот вид плача отчасти похож на плач от боли, но слабее и представляет собой хныкающий носовой звук.

• Заболевший младенец, возможно, будет красный и горячий.

Что следует предпринять:

• Если температура будет оставаться повышенной или появятся другие симптомы болезни, обратитесь к врачу.

«Мне скучно!»

• Хныканье и плач, которые обычно быстро прекращаются, как только на младенца обращают заботливое внимание.

Что следует предпринять:

• Уже в возрасте нескольких недель ребенок бодрствует минимум 8 часов в сутки, и ему не хочется глядеть только на белый потолок. Он хочет, чтобы мать и отец занимались им. Важнейшим и любимейшим стимулом остается доверительное общение с близким лицом.

И действительно, никакая игрушка не может так замечательно реагировать на любое подмигивание!

«Мне не нравится эта процедура»

• Сердитый, недовольный плач ребенка сопровождает соответствующее выражение лица и движения. Например, ребенок «скалится», выгибает спину или вертит головой, тем самым изо всех сил показывая, как ему не нравятся ваши действия.

• Обычно такой плач не затягивается надолго и стихает, как только устранена его причина.

Что следует предпринять:

• Многие дети не любят одеваться, раздеваться, купаться, лечить насморк… Но эти процедуры отменить нельзя, как бы громко малыш ни выражал свое возмущение. Выход один – постарайтесь проделывать все быстро, а затем приласкайте ребенка, чтобы он успокоился.

«Мне страшно!»

• Это громкий и пронзительный плач. Обычно он начинается внезапно. Быстро обрывается, потому что ребенку нужно набрать в грудь воздуха. И также внезапно он прекращается.

Что следует предпринять:

• Некоторые дети очень чувствительны к шуму, температуре или неожиданным раздражителям. Возможно, ребенку холодно. Оптимальная температура в его комнате – 18–21 ˚С.

• Если у малыша горячая, влажная спинка, значит, ему жарко. Переоденьте кроху.

• Также ребенка может беспокоить чересчур яркий свет: проверьте, чтобы лампа над пеленальным столиком или солнце не били ему в глаза.

Правила использования пустышки

• Предоставьте своему ребенку возможность самому решить, использовать ему соску или нет. Предложите ему пустышку пару раз, и вам будет понятно, нужна ли она ему. Если малыш с увлечением ее сосет, становится спокойнее и веселее, значит, соска станет вам помощницей. Если же возмущенный младенец выплевывает посторонний предмет, отложите пустышку до подходящего момента. А возможно, соска вам вообще не понадобится.

• Пустышку можно предлагать ребенку только тогда, когда это необходимо: если малыш возбужден, переутомлен или если у него слишком сильно выражен рефлекс сосания. Например, соска может понадобиться во время поездки на машине, в общественном транспорте, при ожидании своей очереди к врачу, во время зимней прогулки, когда у малыша режутся зубки…

• Пустышка не должна быть обычным средством для успокоения ребенка. Гораздо важнее выяснить причины расстройства малыша и найти решение проблемы. Помните, что пустышка существует для удовлетворения потребностей крохи, а не для решения ваших проблем, поэтому сам ребенок должен решать, когда ему нужна соска. Не следует давать пустышку малышу в то время, когда он спокоен и может без нее обойтись.

• Когда у малыша установился режим кормления грудью, следите за тем, как часто вы даете ему пустышку. Дети, которые ее сосут, реже просят грудь, в результате у мам постепенно уменьшается количество грудного молока, и они раньше прекращают грудное кормление.

• Каждый раз перед тем, как дать пустышку малышу, проверяйте ее. Следите, нет ли повреждений на латексе или силиконе. Если пустышка надорвана, сломана или на ней появились трещинки, немедленно ее выбрасывайте.

• Для того чтобы пустышка не потерялась, ее можно подвесить на ленточку со специальной клипсой. Некоторые родители надевают на шею ребенку тесемку с пустышкой. Так делать ни в коем случае нельзя, так как это может привести к удушению.

• Не стоит подслащивать соску медом или сиропом.

Результатом сосания сладкой пустышки может стать молочница ротовой полости или кариес, если зубки уже прорезались.

• Сосок в запасе должно быть несколько. Перед тем как дать пустышку малышу, прокипятите ее в течение 1–2 минут. Грязная пустышка представляет опасность для здоровья ребенка.

• Храните соску перед использованием на чистом блюдечке под перевернутым стаканом.

• Нельзя долго держать соску на солнце или около другого источника тепла.

• Менять латексные соски нужно один раз в 2–3 недели, силиконовые – после 4–5 недель постоянного использования.

• Не давайте силиконовую пустышку, если у ребенка прорезались зубы.

ВАЖНО!

Отучать ребенка от пустышки следует, когда ему 6–9 месяцев (можете давать ее только во время сна), а если не получится – попробуйте в 1 год. До 2-х лет не стоит форсировать отучение, если вы видите, что малыш к этому не готов.

Ситуации, когда пустышку использовать нежелательно

• В первые 3–4 недели жизни крохи, пока не установится режим кормления. В это время навык сосания еще слабо отработан, и малышу сначала необходимо привыкнуть к маминой груди, а потом к соске. Дело в том, что детям требуется меньше усилий для сосания пустышки. И если поторопиться с ее применением, то с кормлением могут возникнуть проблемы. Если малыш будет брать грудь таким же образом, как пустышку, он получит меньше молока и повредит ваши соски. Кроме того, ребенок может отказываться от груди. Некоторые педиатры вообще не рекомендуют давать крохе соску в 1-й месяц жизни и советуют компенсировать сосательный рефлекс более частым прикладыванием к маминой груди.

• Не используйте пустышку как заменитель кормления или для увеличения промежутка между приемами пищи. Это негуманно по отношению к малышу!

• Не заменяйте соской необходимое малышу внимание и ласку. Если раскапризничавшийся малыш просится на ручки, возьмите его, а не пытайтесь успокоить его пустышкой.

Ношение младенца на руках (холдинг)

Важность холдинга

• Ношение ребенка на ручках – тоже элемент ухода, и делать это нужно обязательно!

• Известный детский психоаналитик Д. В. Винникотт ввел особый термин для этого стиля взаимодействий с малышами – ***«холдинг»,*** придав ему основополагающее значение в психическом развитии личности. Это означает держать кроху, нянчиться с ним, заботиться о нем, обеспечивая частый тактильный контакт.

• Жизнь у мамы на руках – одна из важнейших потребностей для гармоничного развития. Ребенку скучно лежать одному в кроватке. Ему необходимо менять положение тела и познавать окружающий мир, наблюдать за жизнью взрослых и прикасаться к маме. Кожный контакт с мамой стимулирует обменные процессы в организме ребенка, регулирует ритмичность дыхания, помогает наладиться суточным биоритмам и гормональным изменениям крохи, защищает своим теплом его животик от вспучиваний, устраняет проблемы гипер– и гипотонуса детских мышц и помогает развитию изгибов позвоночника и дозреванию вестибулярного аппарата при укачивании.

• Важно и то, что, находясь на руках у матери, малыш видит ее лицо и, в частности рот, видит, как она говорит, изучает язык «в теории», и это способствует раннему развитию речи.

• Есть такое понятие, как ***госпитализм.*** Детишки, за которыми осуществляют только необходимый уход (помыть, накормить, почистить носик), отстают в психомоторном развитии. Может даже возникнуть обратное развитие физических навыков, т. е. умеющие говорить и есть ложкой детки из-за нехватки контакта с матерью разучаются это делать. Такое явление часто наблюдается в детских больницах и домах ребенка.

• Ношение детки на руках полезно и для мамочки. У «слингомам» почти не бывает послеродовых депрессий. Кроме того, частые прикосновения увеличивают количество молока, улучшают взаимопонимание между матерью и младенцем.

ВАЖНО!

Научитесь правильно держать малыша, пользоваться слингом, рюкзаком – «кенгуру».

Как носить ребенка на руках, не причиняя себе вреда

• Ваша ноша – драгоценная, но весьма нелегкая, и нередко к концу дня у вас может начать болеть шея, спина. Поэтому важно

сделать этот процесс комфортным и для крохи, и для вас.

• Держать малыша на руках можно и сидя, и лежа – что особенно актуально в первые недели после родов. Делать это надо таким образом, чтобы у него не было ни малейшего шанса упасть, удариться, обжечься. Особенно это важно, когда вы двигаетесь, держа ребенка на руках.

• Вот основные положения:

«Весь мир перед глазами»

Держа малыша вертикально, прижмите его спинку к своей груди, а стопы – к животу Одна ваша рука придерживает его ножки, другая – животик. В таком положении нагрузка на мамин позвоночник не меняется, но исчезает вероятность перекосов и искривлений. Комфорт обеспечен и малышу: его головка облокачивается на мамину грудь, из-за чего снимается напряжение с шейно-грудного отдела, а держать головку становится легче. Ножки, чувствуя опору, эпизодически напрягаются и расслабляются, становясь от этого сильнее. Улучшается пищеварение крохи, у него легче отходят газы.

«Столбик»

Малыш находится в вертикальном положении, животом к маме.

«Как при кормлении»

Малыш находится в положении лежа у груди (как при кормлении), на спине…

«На качелях!»

В этом положении голова ребенка оказывается в сгибе вашего локтя, а ваши руки, поддерживая его туловище с одной и другой стороны, встречаются под попкой. В такой позе малыш может расслабиться.

«Под крылом самолета»

Это положение очень удобно и помогает малышу расслабиться, особенно если у него болит животик. Положите его на свою левую руку: ноги должны оказаться ниже уровня головы. Повернув голову от себя, прислоните ее к сгибу своего локтя. Правую руку пропустите между ножек так, чтобы раскрытая ладонь оказалась на животике.

ВАЖНО!

Младенец пока не держит головку, так как мышцы шеи еще очень слабы. Поэтому держать малыша следует горизонтально с поддержкой под голову в 2-х случаях: когда он ест и когда он спит.

В остальное время крохе лучше находиться в вертикальном положении – прижатым к телу взрослого, лицом к нему или спинкой.

Как поднимать младенца

Помните о том, что первые месяцы кроха не держит головку и не управляет своими мышцами. Поэтому будьте осторожны. Поддерживайте малыша, чтобы голова не заваливалась, а руки и ноги не свисали.

Малыш лежит на спине

Если малыш лежит на спине, подложите одну руку под нижнюю часть его тела. Другую руку подложите под шею и голову. Медленно приподнимите его, следя за тем, чтобы головка не запрокидывалась. Осторожно опустите его на согнутую руку, так чтобы его голова легла в сгиб локтя.

Малыш лежит на боку

Подведите одну руку малышу под шею и голову, а другую – под нижнюю часть тела.

Малыш лежит на животе

Убедитесь, что голова не запрокинется назад, потом подхватите кроху. Поднимайте не спеша. Поднеся ребенка ближе к себе, переместите голову в локтевой сгиб. Теперь его голова у вас на руке, и он чувствует себя спокойно.

Подведите руку снизу так, чтобы в момент поднятия она служила опорой его подбородку. Другой рукой поддерживайте нижнюю часть тела. Поднимайте малыша медленно, осторожно переворачивая. Прижмите его к себе, выводя руку вперед, так, чтобы голова легла на сгиб локтя. Другой рукой поддерживайте нижнюю часть тела и ноги ребенка.

Пеленание

Польза от использования пеленки

• Благодаря пеленанию, вы сможете быстро собраться на зимнюю прогулку. Процедура заворачивания в пеленки или одеяльца у опытной мамы занимает всего несколько секунд. За это время кроха не успевает устать.

• Пеленание способно утешить малыша. Если ему трудно заснуть, если он плачет или болен, пеленка «удваивает» нежность ваших объятий, делая их мягче, крепче и теплее. Цель пеленки – как бы снова «подарить» малышу внутриматочный комфорт: определенная стесненность в движениях, четко обозначенные границы пространства, тепло и защищенность.

• Запеленывать кроху стоит преимущественно перед сном. А так как первые недели своей жизни он в основном только спит, то пеленка может использоваться практически круглосуточно. В

дальнейшей кроха сам решит, когда он захочет засыпать незавернутым. Обычно это происходит после 3–5 месяцев.

Как пеленать кроху

• Многие современные педиатры советуют использовать свободное пеленание, при котором малыш может двигать ручками и ножками. Кроха оказывается как бы в мешочке. При этом, чем меньше одежды под пеленкой, тем лучше развивается осязание, ведь ребенок наталкивается ручками и ножками не только на пеленку, но и на собственное тело.

• Свободное пеленание может быть и без рук. Считается, что малыш лучше развивается, если его ручки остаются на свободе.

На малыша надевают теплую кофточку с зашитыми рукавами или с открытыми (а на ручки надевают варежки-антицарапки), а нижнюю часть тела завертывают в подгузник и пеленки. Ножки малыша при этом не вытягивают.

• Если ребенок беспокойный, будит себя спонтанными движениями рук, то лучше на ночь ручки пеленать. Со временем малыш научится координировать свои движения и уже в возрасте 1 месяца, скорее всего, перестанет будить себя резкими движениями. Хотя некоторые детки продолжают вскидывать ручки и ножки до 3–6 месяцев.

ВАЖНО!

Если вы пользуетесь одноразовыми подгузниками, выбирайте такие, которые помогут развести ножки крохи в стороны. Используя марлевые подгузники, дополнительно прокладывайте между ними пеленку, сложенную прямоугольником.

Одежда для самых маленьких

• Некоторые родители с первых дней одевают малыша в ползуночки и комбинезончики, не признавая пеленания. Однако замечено, что новорожденные, которых содержат совсем без пеленки и оставляют подолгу лежат, размахивая руками и ногами, впоследствии гораздо медленнее приспосабливаются к своим рукам, чем те, кого знакомили с ручками постепенно. Ребенок становится беспокойным, а заснув, легко себя будит. Поэтому, наверное, не стоит совсем отказываться от пеленания.

ВАЖНО!

Учтите, что многие дети лучше спят, если их спеленать. Понаблюдайте за своим крохой и сделайте правильный выбор.

• Кроме того, имейте в виду, что на переодевание вашего

крохи вам потребуется больше времени, чем на пеленание.

• ***Что делать, если малыш в это время начинает плакать или беспокоиться:***

♦ используйте простые модели детской одежды;

♦ постарайтесь одевать малыша как можно быстрее;

♦ одновременно ласково разговаривайте с малышом;

♦ попробуйте его отвлечь спокойной музыкой или погремушкой;

♦ вернитесь к пеленанию (возможно, временно).

Сон ребенка

Продолжительность сна в разном возрасте

Возраст	Продолжительность сна
От 1 до 2 месяцев	Около 18 часов
От 3 до 4 месяцев	17–18 часов
От 5 до 6 месяцев	Около 16 часов
От 7 до 9 месяцев	Около 15 часов
От 10 до 12 месяцев	Около 13 часов
От 1 года до 1,5 года	2 раза днем: 1-й сон 2–2,5 часа, 2-й сон 1,5 часа, ночью – 10–11 часов
От 1,5 до 2 лет	1 раз днем 2,5–3 часа, ночью – 10–11 часов
От 2 до 3 лет	1 раз днем 2–2,5 часа, ночью – 10–11 часов

• Если малыш здоров, чувствует себя хорошо, бодр и активен в течение дня, но при этом спит немного меньше рекомендованного, не стоит волноваться.

• Ученые установили, что детишкам, живущим в городе, нужно больше времени на сон, так как их мозг подвержен действию агрессивной зрительной среды и бешеного ритма мегаполиса. Вдали от заводов на свежем воздухе дети засыпают быстрее.

От 0 до 3 месяцев

Потребность во сне

• Новорожденные могут спать до 18–20 часов в сутки. Таким образом, ваш кроха будет спать практически все сутки напролет. Однако время его (ее) сна вряд ли будет совпадать с вашим.

• Месячный ребенок спит около 16 часов в сутки,

трехмесячный – 15 часов. Дети редко спят больше чем 3–4 часа подряд (и днем, и ночью).

Что происходит во время сна

• Основная часть времени приходится на неглубокий сон, сопровождающийся подрагиванием мышц лица и перемещением глазных яблок под закрытыми веками.

У взрослых это бывает при сновидениях. Незначительная часть времени приходится на глубокий сон, когда мышцы лица расслаблены.

• Во время сна на личике ребенка блуждает гамма чувств, и рефлекторная улыбка сменяется вдруг недовольством. Сон у младенцев очень чуткий, но иногда они не просыпаются при шуме. При засыпании и пробуждении малыш обычно дремлет.

Устанавливаем время для сна

• Помогите своему малышу, с самого начала прививая ему хорошие навыки сна. Первые 6–8 недель кроха не может бодрствовать больше чем 2 часа подряд. Если интервал между укладываниями будет дольше, то он переутомится и не сможет сразу заснуть. Наблюдайте за своим ребенком, и через некоторое время вы уже будете понимать, когда кроха готов ко сну.

• Как только малышу исполнится 2 недели, можно начинать обучать его отличать ночь от дня. Перед ночным периодом сна плотно зашторьте окна, выключите свет и зажгите ночник, отключите телефон, телевизор.

• Искупайте кроху. Постепенно это станет для него сигналом к засыпанию.

Полезные подсказки

• До 2-летнего возраста ребенок не должен спать на подушке из-за опасности задохнуться.

• Кладите малыша на спину – это положение наиболее безопасно.

• Снимите с матраца полиэтиленовые чехлы, не используйте пластиковые подстилки.

• Укрывайте ребенка, но не слишком кутайте его – это вредно. Если в комнате тепло, вместо одеяла используйте махровое полотенце.

• Малыш будет лучше спать, если его завернуть в простынку или покрывальце. Пеленание не только даст ему ощущение уюта и чувство безопасности, но и ограничит движения, которые могут помешать ребенку уснуть.

• Имейте в виду, что не все дети любят спать с закутанными

руками. Если ваш малыш будет пытаться их освободить – не волнуйтесь, это нормально. Тогда лучше пеленайте его так, чтобы ручки оставались свободными.

Может ли младенец спать в одной постели с родителями

На мой взгляд, с самого рождения у крохи должна быть своя кроватка, свое уютное гнездышко.

Вот причины, по которым не рекомендуется брать ребенка в постель:

• Находясь рядом с ребенком и ночью, мама полноценно не отдыхает, не расслабляется полностью, так как в ее мозге образуется «сторожевой очаг», который контролирует все движения во время сна, чтобы она случайно не повредила ребенка. А после напряженного дня, заполненного заботами о младенце, очень важно иметь возможность отдыхать ночью.

• Родители могут быть нездоровы. Насморк, небольшой кашель – недомогания, не причиняющие взрослым особого беспокойства. Но при этих состояниях во внешнюю среду выделяется большое количество возбудителей болезни (микробов), которые могут вызвать у малыша серьезные заболевания.

• Резкие запахи духов, одеколона, дезодоранта, шампуня, зубной пасты, табачного дыма и других чрезмерно пахучих веществ, которые очень хорошо впитываются волосами, – взрослые в процессе жизни приобретают некоторую нечувствительность, но на маленького ребенка они могут оказать негативное воздействие, делая его сон беспокойным.

• Взрослая кровать не отвечает требованиям, обязательным для кроватки малыша.

Грудной ребенок не нуждается в подушке. «Тяжелые» взрослые одеяла неудобны для малыша и могут вызвать у него перегрев тела, потому что терморегуляция у новорожденных недостаточна, потовые железы сформированы не до конца (а до 4–5 месяцев они не функционируют вовсе). Детскую кроватку нужно часто мыть и дезинфицировать, а кровать взрослых для этого не приспособлена.

ВАЖНО!

Однако разумно, чтобы в первые месяцы жизни ребенка его кроватка находилась в одной комнате и рядом с кроватью родителей или мамы. Тогда вы сможете сразу же отреагировать на призыв крохи и удовлетворить его потребности.

Малыш искупан, накормлен, переодет? Уже сладко зевает? Отлично, пора в постельку.

Приготовления:

Комната Перед тем как уложить малыша спать, обязательно проветрите комнату. Малыши легче засыпают и крепче спят на свежем воздухе. Температура должна быть 20–22 °С. Задерните шторы.

Кроватка

• Уберите из кроватки все игрушки, которые «перебрались» туда в течение дня. Чтобы крохе было уютно и комфортно, к внутренним стенкам кровати прикрепите специальное мягкое покрытие из приятной, неяркой и не слишком толстой ткани.

• Врачи не советуют класть в кроватку подушки, валики, перинки и покрывала: считается, что их отсутствие уменьшает вероятность несчастных случаев.

• Откажитесь от подушек и замените их хлопчатобумажной пеленкой, расстеленной в два слоя. Тогда постель малыша останется чистой, если он неожиданно срыгнет.

Одежда

• Можете надеть на малыша распашонку или маечку, а потом ползунки (комбине-зончик) или пижаму, а потом – уложить кроху в спальный мешок. Это – оптимальная одежда для сна. Правда, прежде чем поместить туда кроху, лучше, наверное, надеть на него памперс, чтобы мешок оставался сухим всю ночь.

• Откажитесь от толстого одеяла или спального конверта в тех случаях, когда в комнате тепло или у малыша поднялась температура. В этих ситуациях лучше укрыть ребенка махровой простынкой.

Настраиваемся на сон

Ощущение сытости настраивает ребенка на блаженный сон. Однако нередко ему нужна ваша помощь. В ваших объятиях малыш ищет покоя и ощущения безопасности, поэтому, баюкая кроху, будьте спокойны и нежны.

• Малыша может усыпить ритмичное поглаживание по животику. Поглаживайте его, не меняя ритма, пока ребенок не закроет глаза.

• Включите магнитофонную запись колыбельных, которую вы слушали во время беременности или, лучше, спойте колыбельную сами. Причем песенка, исполненная мамой, успокоит вашего кроху быстрее, чем аудиозапись.

• Ребенка полагалось укачивать под колыбельные песни. Мерное покачивание колыбели имитировало движения матери, убаюкивающей младенца.

• Колыбельные пелись малышу с самого его рождения. Мягкие, ласковые интонации голоса матери или бабушки, ритм песенок, содержание стихов помогали крохе успокоиться и побыстрее заснуть, несмотря на то, что он еще не понимал значения слов.

• Колыбельные пелись в медленном темпе, тихим нежным голосом, в размеренном ритме качающейся колыбели. Они имели несложную мелодию с повторяющимися мелодическими оборотами и припевными словами («баю-бай», «люли-люли-люлюшки»).

• Название «колыбельная» произошло от слов колыбель, колебать. А в народе такие песенки с давних времен назывались байками, от древнерусских слов «байкать», то есть баюкать, усыплять, качать, и «баять» – говорить, сказывать, шептать.

• Младенец слушал колыбельные и постепенно начинал различать отдельные слова. К году он уже понимал простой сюжет колыбельной песенки!

Колыбельные не только помогали ребенку овладевать речью и создавали ощущение защищенности, счастья и покоя, но и давали малышу первое представление об окружающем мире, предметах, животных, птицах.

• Мама пела малышу разные колыбельные в зависимости от его настроения. Если ей никак не удавалось угомонить свое чадо, она обращалась к мифологическим образам – Угомону, Дреме, Сну – с просьбой помочь ей в этом.

Баюшки-баю, баю деточку мою.
Сон да Дрема
Вдоль по улице прошли,
К моему Митеньке зашли.
Под головушку спать легли.
Баюшки-баю, Баю, деточку мою!
Прилетели гулюшки,
Садились на люлюшку,
Они стали гурковать,
Стали Митеньку качать,
Прибаюкивать:
Спи, Митенька, засни,
Угомон тебя возьми.

Гуркота, гуркота!
А Митенька-дремота,
Баю-баюшки-баю,
Баю, деточку мою.

Ходит Сон
Близ окон,
Бродит Дрема
Возле дома
И глядят:
Все ли спят?

• Слишком шумного малыша мать «пугала» серым волчком, Мамаем или букой, которые могли прийти и забрать шалунишку:

Бай-бай-бай,
Поди, бука, под сарай,
Саше спать не мешай!

Баю-баюшки, баю,
Не ложись на краю,
Придет серенький волчок
И утащит во лесок.
И утащит во лесок
На зеленый лужок.
Будем детку охранять.
Детка должен крепко спать
Баю-баюшки, баю,
Люблю ладушку мою.
Люблю ладушку мою.
Тихо песенку спою.
Волка в лес прогоню,
Ему пальцем пригрожу:
«Не ходи злой волк сюда,
а то ждет тебя беда».
Баю-баюшки, баю,
Тихо песенку пою.

• Если малыш был спокоен, мама пела ему колыбельную, в которой говорилось о том, какой красивый и пригожий у нее малыш и каким сильным и хорошим он станет:

А баиньки-баиньки,
Купим сыну валенки,
Наденем на ноженьки,
Пустим по дороженьке,
Будет наш сынок ходить,
Новы валенки носить.

Ой, баюшки-баюшки,
В огороде заюшки
Травушку щипают,
Маринку забавляют.
А Марина умная
Да очень разумная.
Спи-усни, спи-усни.
Крепкий сон тебя возьми.

• На сегодняшний день ученые выяснили, что колыбельные песенки оказывают огромное влияние на нервную систему ребенка.

Голос мамы малыш слышит в утробе. После рождения его окружает множество разнообразных звуков. Одни из них тревожат, пугают, другие – успокаивают. Когда малыш слышит, как мама поет тихую нежную песенку, то он понимает, что можно спать спокойно, он в безопасности. Через мелодию кроха чувствует настроение мамы, ее любовь к нему.

• Помимо этого колыбельные песни активнее стимулируют речь. Малыш быстрее запоминает слова, фразы. Если петь колыбельные песни ребенку до года, то, отправившись в школу, он будет заучивать стихи нараспев – так они быстрее запоминаются.

• Немецкие ученые проверили влияние на качество сна медикаментозных средств и колыбельных песен. Мелодии оказались намного эффективнее препаратов, и после их прослушивания сон у испытуемых был крепким и глубоким.

Как уложить младенца в кроватку

Теперь, когда малыш уже начинает дремать, его можно уложить в кроватку, где его ждет спальный мешок.

• Педиатры рекомендуют укладывать малыша спать на спину. Это положение исключает возможность остановки дыхания, риск внезапного и опасного повышения температуры, обеспечивает

отличное поступление кислорода в легкие.

• Можно также положить кроху на бок, при этом подложив ему под бока с двух сторон валики из сложенной фланелевой пеленки, чтобы малыш не смог перевернуться на живот. Если младенец лежит на животике, опасность внезапной смерти значительно выше. Месяца в три ребенок начнет сам переворачиваться в удобное для него положение.

• Итак, положите одну руку крохе под голову и шею, другой рукой поддерживайте спину. Плавно и не торопясь опускайте ребенка и кладите в кроватку.

Высвободите ту руку, которая поддерживала спину, затем, слегка приподняв ею голову малыша, высвобождайте другую руку. Не выдергивайте ее слишком быстро, рывком, чтобы голова, потеряв опору, не запрокинулась назад.

Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться

Уже на 3-й неделе после рождения у новорожденного на базе безусловных рефлексов начинают формироваться условные рефлексы, способствующие адаптации его к окружающему миру. Младенец готов к «обучению».

Начиная с первых дней жизни ребенка, ухаживающие за ним взрослые должны помогать малышу развиваться. При этом важно содействовать развитию именно тех органов и систем, которые у новорожденного еще недостаточно развиты. А это, прежде всего, зрение, слух и мышечное чувство, тесно связанное с интеллектуальным и физическим развитием ребенка.

Развитие зрения

Особенности зрения новорожденного

• Новорожденные видят все не вверх ногами, как считалось раньше, но острота зрения у них гораздо ниже, чем у взрослого человека. А это означает, что кроха, бодрствуя, для изучения окружающего его мира нуждается в очень хорошем освещении.

• Кроха рождается дальнозорким. Однако он не видит предметы, которые располагаются дальше 1 м от его глаз (только к 3-м месяцам это расстояние увеличивается до 2–3 м). Игрушки, расположенные ближе 15 см, тоже остаются для него невидимыми. И даже те предметы, которые находятся на оптимальном для него расстоянии – 25–30 см, он видит нечетко.

• Малыш видит мир в цвете. Но определяющим для него является все же не цвет, а контраст. На первых порах его

интересуют исключительно высококонтрастные предметы, особенно сочетание черного и белого. Чем проще рисунок, тем лучше. Ребенку понравятся крупные полосы, квадраты и круги, черные на белом или белые на черном.

• Недостаточно также развито и поле зрения ребенка, поэтому, если папа стоит позади мамы или где-то сбоку от новорожденного, ребенок не видит его и не воспринимает.

• С середины первого месяца жизни ребенок уже в состоянии фиксировать взгляд на расстоянии 20 см и более. Взгляд новорожденного может привлечь какая-то яркая и большая игрушка, находящаяся в его поле зрения, или же любой источник света.

Учим кроху фиксировать взгляд

• Возьмите яркую игрушку. Медленно и постепенно приближайте ее к глазам крохи на расстоянии не менее 20 см от них, добиваясь того, чтобы ребенок заметил ее и зафиксировал на ней свой взгляд. Убедившись в том, что эта цель достигнута, и после этого начинайте медленно перемещать эту игрушку из стороны в сторону,

а к концу первого месяца жизни также вверх и вниз. Малыш сам, устав, отведет от нее взгляд.

• Устраивайте экскурсии по квартире, держа ребенка на руках. Рассказывайте ему обо всем, что видите, и показывайте. Если вы заметите, что малыш зафиксировал на этом предмете свой взгляд, не отвлекайте его внимание чем-то другим, пока он сам не захочет отвлечься.

Развиваем цветовое зрение

• Для развития цветового зрения специалисты рекомендуют повесить перед ребенком приблизительно на расстоянии 30 см разноцветную гирлянду, элементы которой должны быть довольно большими, а цвета расположены с учетом особенностей зрения новорожденного. Лучше всего, чтобы в центре располагались элементы красного цвета, после красного следует разместить оранжевый или желтый и только затем зеленый, а по краям синий.

• В последние годы появились разнообразные мобили, которые вешают над кроваткой малыша. Составляющие их яркие игрушки способствуют привлечению внимания ребенка. Эти мобили не только способны развивать зрение, но и слух, если в них есть звенящие металлические трубочки, издающие мелодичные звуки во время движения мобиля.

Полезные подсказки

Мамино лицо – самый любимый объект для изучения у новорожденного ребенка. Глаза и губы четко выделяются на общем фоне и создают необходимый контраст. Кроме того, подобный интерес предусмотрен природой: имитируя выражение маминого лица, малыш развивает свои навыки общения.

• Пока вы заняты в другой комнате, новорожденного пусть развлекает смешная улыбающаяся рожица, нарисованная черным фломастером на листе белой бумаги. Картинка должна быть больше 10 см в диаметре.

• Помимо этого для стимуляции зрительных навыков можно использовать портретные черно-белые фотографии родителей, бабушек – дедушек, других детей.

• Почаще надевайте полосатую кофту или кофту в крупный горох.

• Можно изготовить и надевать яркие бусы из разноцветных крупных пуговиц, бусин, лоскутов, тесемочек. Бусы будут не только развлекать его, но и учить. Особенно если вы используете не только разные цвета, но и разные фактуры тканей. Дело в том, что зрение у крохи развивается в тесной связи с осязанием, поэтому гладкий синий, шуршащий желтый и шершавый красный подарят ему массу новых впечатлений.

ВАЖНО!

Чтобы крохе было комфортно с вами знакомиться, располагайтесь на расстоянии 20–30 см от его глаз и активно гримасничайте: улыбайтесь, хмурьтесь, удивляйтесь.

Развитие слуховой системы малыша

Особенности слуха новорожденного

• Малыш легко узнает голоса родителей, которые слышал еще до рождения. Во время одного эксперимента новорожденным включали запись голоса матери, читающей им детские стихи в первый раз, и стихи, которые мама читала вслух еще во время беременности. Оказалось, что новорожденный ребенок «узнавал» из всех этих стихов именно те, которые слышал, находясь в утробе.

• Появившись на свет, ребенок сразу же различает звуки по тону и тембру. Причем легче всего ему различать высокие звуки. Многие родители догадываются об этом и начинают разговаривать с крохой совершенно не свойственным взрослым людям высоким писклявым голосом.

• В первые недели жизни почти все новорожденные детишки вздрагивают при каждом неожиданном резком звуке. Иногда, к

огромному огорчению мамы, причиной этому становится ее собственный голос. При этом младенец может вздрагивать всем тельцем, взмахивать ручками, начинает плакать. Это случается независимо от того, спит ли малыш или бодрствует, и вовсе не означает, что ваш ребенок нервный или очень возбудимый. Такая реакция – лишь доказательство того, что малыш хорошо слышит. Кстати, таким же образом малыш реагирует на яркий свет, прикосновение холодных рук. Ведь новорожденные очень чувствительны к внешним условиям.

Если он вздрагивает от звука вашего голоса, то только потому, что его пугает неожиданность. Чтобы этого не случилось, начинайте разговаривать с малышом издалека, постепенно к нему приближаясь. Скоро он привыкнет к знакомым звукам и перестанет реагировать на них так остро.

• Новорожденные прислушиваются к тиканью часов, ритм которых напоминает им биение сердца матери.

• Еще будучи плодом, ваш будущий ребенок все время и постоянно слышал какие-то шумы – от биения сердца мамы до перистальтики ее кишечника. Поэтому в первые дни после рождения новорожденному не нужна звуковая изоляция. Но не следует и впадать в крайность. Не стоит создавать в квартире постоянный музыкальный фон или сверлить стены в присутствии маленького. Громкие резкие звуки могут испугать ребенка!

• Уже на первом месяце младенец не только слышит звук, но и различает все звуки по высоте, предпочитая осмысленную речь набору слов. Он с удовольствием прислушивается обычно к вашему голосу. Когда вы говорите с ним, он может замереть, слушая вас. Ребенок способен отыскать источник звука и проследить, куда его перемещают.

ВАЖНО!

Ваше бережное отношение к малышу определит, станет он в дальнейшем «нервным» или по-хорошему чувствительным, живо воспринимающим окружающий мир человеком.

Как развивать слух ребенка

• Постоянно ласково разговаривайте со своим крохой.

• Включайте новорожденному классическую музыку и различные детские песенки. Пойте своей крохе колыбельные песни.

• Держа малыша на руках, танцуйте с ним под знакомые ему мелодии.

• Возьмите погремушку с мелодичным звучанием и, держа ее на расстоянии не менее 10 см от уха ребенка, поиграйте ее звуком, но только так, чтобы не испугать малыша.

• Научите малыша искать источник звука. Для этой цели тихо потрясите погремушкой, которая не доступна его взору. Затем усильте звук, тряся погремушкой то слева, то справа от ребенка. Ребенок скоро поймет, что этот звук доносится откуда-то со стороны и начнет искать глазами источник звука.

Музыка в жизни новорожденного ребенка

• Новорожденный различает и музыкальные звуки. Ученые из института педиатрии РАМН доказали, что наиболее благоприятно на малышей воздействует классическая музыка. Она даже изменяет ферментативную активность клеток! Например, вяло сосущим новорожденным лучше всего включать мелодии в темпе «аллегро» из произведений Моцарта, Гайдна, Чайковского, Вивальди, Шуберта, а легко возбудимым – в темпе «адажио» из произведений тех же композиторов.

• Рок-музыка абсолютно не подходит для новорожденных. Ребенок может даже испугаться ее, как и других резких звуков, например пылесоса или громкого звонка телефона.

• Благодаря классической музыке у вашего малыша не просто улучшается настроение, а создается положительный настрой на все происходящее вокруг него.

• Младенцы с удовольствием слушают музыку Моцарта и Чайковского, Шопена и Прокофьева, Грига и Штрауса. Их завораживают вальсы и сонаты. Во время беременности вы уже слушали вместе с еще не родившимся ребенком классическую музыку, которая нравилась вам обоим. Продолжайте делать это и теперь.

• Хорошо подходит и музыка, специально адаптированная для малышей. А также песенки из сказок и мультиков.

• Наблюдайте за реакцией своего ребенка. Если младенец смотрит в направлении источника звука, машет ручками и ножками, гулит или даже ухитряется трясти погремушкой в такт, то все в порядке. Если же крохе не нравится музыка или он ощущает звук как очень громкий, то малыш начинает хаотично двигаться и даже плакать, пытается отодвинуться от источника звука.

• Не забывайте о том, что ребенок очень любит, когда мама поет ему колыбельные. Он успокаивается и засыпает.

ВАЖНО!

При первых признаках недовольства ребенка, прослушивание музыки необходимо прекратить, давая слушать потом ему только мелодии, которые вызывают у него положительный настрой.

Игрушки

Важность игрушек и игры для младенца

• Благодаря игровой деятельности и разным игрушкам младенец не только развивается, но и совершенствует свое развитие.

• Игрушки помогают детям с первого года жизни получить зрительную, звуковую, тактильную информацию и познакомиться с окружающим миром.

• Младенец, с которым не играют и у которого нет разнообразных игрушек, несмотря даже на естественное вскармливание и высокие стандарты ухода за ним, вряд ли сможет вести полноценную жизнь. Кроме того, у ребенка, рожденного совершенно здоровым, может даже наблюдаться задержка нервно-психического, а иногда и физического развития!

ВАЖНО!

В первые месяцы жизни и особенно в период новорожденное™ младенец должен научиться концентрировать свое внимание на предметах, находящихся в его поле зрения, и доступных ему звуках. Вы можете помочь ему в этом, используя различные игрушки, необходимые для развития этих навыков.

Игрушки для младенца от 0 до 3 месяцев

• Игрушки-манжетки (при движениях малыша руками они напоминают ему о себе мелодичными звуками);

• Крупные яркие игрушки с большими глазами – человечки, животные, машинки и т. д. (хорошо, если к тому же эти глаза будут двигаться);

• Погремушки с ручками и с кольцами для подвешивания (они должны быть разного цвета и разной формы);

• Игрушки с мелодичным звучанием;

• Механическая карусель с различными игрушками;

• Неваляшки;

• Различные куклы с большими выразительными глазами (куклы должны быть больше 40 см).

ВАЖНО!

Помните, что в первые 10 дней жизни ребенка функции игрушек (забава и развлечение) для него выполняют ваши руки и ваше лицо.

Ребенок первых месяцев жизни с удовольствием подолгу рассматривает пупсов и неваляшек, а также различных животных с большими глазами. Причем чем больше эти игрушки будут издавать каких-то звуков, тем дольше он будет уделять им внимание. И даже не играя с игрушками, а только рассматривая их, младенец ощущает положительные эмоции. Он даже пытается им улыбнуться!

Полезные подсказки

• На первом году жизни эстетические ощущения малыш открывает для себя прежде всего через игрушки.

• С самого начала игрушки должны быть красивыми, яркими, контрастными по цветам. Например, такие сочетания цветов, как желтое и красное, зеленое и оранжевое, белое и синее помогут крохе сконцентрировать внимание, активизируют работу зрительных анализаторов в восприятии цвета.

• Важно, чтобы игрушки были разной фактуры (шелк, мех, дерево, пластмасса). Когда малыш их ощупывает, у него стимулируется работа мозга, мелкая моторика и таким образом развиваются чувственные ощущения.

Достижения младенца

Что умеет ребенок к концу 1-го месяца:

• Малыш замечает яркие предметы, он может различать некоторые цвета, орнаменты, узоры;

• Ребенок может копировать простейшие движения взрослых: вытягивать губки, высовывать язычок;

• Замечает источник света и движущееся сбоку в направлении его взгляда кольцо; следит за объектом глазами – максимальный угол отслеживающих движений – 45˚.

• Ребенок может фиксировать свой взгляд на склоненном над ним человеческом лице, в основном на глазах;

• Ребенок может сосредоточивать свой взгляд на неподвижном предмете и при плавном его перемещении;

• Он вздрагивает или мигает, когда слышит резкий звук, пытается прислушиваться к тому, что происходит вокруг;

• Он начинает гулить;

• Появляется первая улыбка;

• Лежа на животе, малыш может удерживать голову в вертикальном положении в течение нескольких секунд;

• Тело находится в основном в согнутом положении;

• В положении на спине непроизвольно подносит руку ко рту;

• Сопротивление раскрыванию кулака сильнее со стороны мизинца;

• Малыш потягивается, пытается отталкиваться ногами и ползти;

• С момента рождения и до 2 месяцев малыш спит около 20 часов в сутки;

• Ребенок может совершать различные микродвижения и

издавать разнообразные звуки в такт речи говорящего («синхронное взаимодействие»).

Прибавка веса

На протяжении первого месяца жизни средняя прибавка массы тела у вашего ребенка – 600–650 гр. И в конце периода новорожденности здоровый доношенный ребенок приблизительно весит 3800–4000 г.

Что должно вас встревожить

• Малыш не реагирует на резкие звуки;

• Спит мало (бодрствует между 2–3 кормлениями) или, наоборот, много (когда его приходится будить, чтобы покормить);

• Плохо ест (не доедает положенный объем пищи);

• В вертикальном положении не может и на мгновение удержать голову;

• Не следит взглядом за движениями источника света (электрический фонарик, свечка) вправо и влево:

• Не смотрит в глаза наклонившегося к нему взрослого;

• Не кричит при неприятных ощущениях (например, перед кормлением, когда хочет есть);

• Не прекращает крик, когда мама прикладывает его к груди или прижимает к себе.

Второй месяц

Как развивается ребенок

• Сосать – любимое занятие ребенка. Он все сосет, к чему способен дотянуться, не только свои пальчики, но даже одеяльце. Но когда он голоден, то все же предпочитает грудь.

• Кроха встречает вас улыбкой. Это уже самая настоящая «человеческая» улыбка. При этом он гулит – произносит гласные звуки, прислушиваясь сам к себе и замирая, чтобы потом все снова повторить: э-а-о…о… Согласные еще ребенку не по силам.

• Малыш может подолгу смотреть без отрыва в глаза своей мамы, в которых, как в зеркале, видит свое отражение.

• Обычно к 2 месяцам младенцы готовы вступать в контакт с теми, кто им улыбается.

• Малыш стал чаще распрямлять ладошки. Это свидетельствует о том, что у него исчезает безусловный хватательный рефлекс.

• Кроха пытается схватить различные предметы (любой предмет для малыша – игрушка) и стремится поднести их ко рту или стучит по ним рукой, еще сжатой в кулачок.

• Зрение стало немного острее. Он видит очертания

предметов и их детали, сосредотачивает взгляд на заинтересовавшем его предмете в течение 20–30 секунд.

• К 2 месяцам малыш способен рассматривать предметы, находящиеся приблизительно в полуметре от него. Дольше всего он созерцает лица взрослых людей, движения их глаз, рта и улыбку. Нередко ему также интересны неподвижные предметы. При звуке ваш младенец поворачивает голову к его источнику.

• Услышав чужой голос, кроха пугается. Об этом вы узнаете по выражению его лица.

• Если вы разговариваете с малышом, находясь вне его поля зрения, он будет поворачивать голову в сторону вашего голоса.

• Малыш еще спит так, как и раньше, в позе «фехтовальщика», сжимая кулачки. Но если вы уложите младенца на бочок, он уже сам способен перевернуться на спинку.

• Как только его кладут на животик, он начинает поднимать головку, пытаясь удержать ее. При утомлении малыш прикрывает глазки и отворачивает личико в ту сторону, где ему не мешают.

• К 3 месяцам ребенок держит голову, умея управлять мышцами шеи. Но если вы возьмете малыша на руки и не придержите его головку, она начнет мгновенно наклоняться набок.

Мамины уроки. Массаж для младенцев

Для стимуляции физического развития детей первого года жизни профессионалами разработаны специальные комплексы упражнений массажа и гимнастики, с которыми должны ознакомить родителей в любой детской поликлинике, где педиатр наблюдает за здоровьем и развитием их ребенка.

Роль массажа в развитии ребенка

• Массаж способствует здоровому росту младенца и играет важную роль в его физическом и психическом развитии. Улучшается кровообращение и укрепляется иммунная система ребенка.

• Именно массаж позволяет ребенку и родителям лучше узнать друг друга и таким образом способствует укреплению связи между ними. А тому, кто делает массаж, становится легче обращаться с ребенком.

Поэтому, дорогие родители, регулярно делайте массаж своему крохе. И все будут счастливы!

ВАЖНО!

С 2—3-недельного возраста и до 1,5 месяцев при массаже рекомендуется применять только легкие поглаживания рук, ног, спины, живота. Полезно проводить массаж стоп и ладошек.

Полезные подсказки

Если вы массаж и гимнастику проводите сами, не привлекая для этой цели опытного массажиста, **постарайтесь соблюдать следующие условия:**

• Процедуры проводить не раньше, чем через час-полтора после кормления, во время активного бодрствования новорожденного, желательно утром.

• Ребенок должен лежать на пеленальном столике или другой твердой поверхности, и быть здоровым и спокойным в этот момент.

• Массаж надо проводить регулярно, постепенно увеличивая продолжительность его воздействия.

• Ваши движения должны быть медленными и ритмичными, от периферии к центру.

• Руки должны быть теплыми. Украшения с них лучше снять. Начинать надо с самых простых приемов, обращаясь с ребенком осторожно.

• Не отвлекайтесь на другие дела и разговоры, даже по телефону.

Основные приемы и техника массажа

Для массажа младенцев используется четыре основных приема классического массажа:

- ♦ поглаживание;
- ♦ растирание;
- ♦ разминание;
- ♦ вибрация.

Самый щадящий прием массажа – это поглаживание, поэтому с него чаще всего и начинают процедуру массажа младенцу, учитывая, что у ребенка очень тонкая и нежная кожа. После поглаживания уже можно использовать и остальные приемы классического массажа, но с учетом того, что массаж проводится ребенку первого года жизни, а не более взрослым детям.

Как проводить поглаживание

• Начиная массаж младенца с поглаживания, мы подготавливаем массируемую область для других элементов массажа. А сам прием поглаживания состоит в том, что рука, производящая массаж, скользит по коже, не сдвигая ее в складку, и при этом надавливает на массируемую область.

• В зависимости от степени давления руки массажиста на массируемую поверхность тела поглаживание может быть поверхностным и глубоким.

• Благодаря поверхностному поглаживанию расслабляются мышцы, улучшается питание кожи, оказывается успокаивающее влияние на нервную систему.

• Глубокое поглаживание, активизируя кровообращение, улучшает кровоснабжение органов и тканей, усиливает обмен веществ в связи с чем повышается аппетит младенца и увеличивается масса тела, что особенно важно при замедленной прибавке веса.

• Поглаживание осуществляется медленно и ритмично, начиная с небольшого давления на тело, которое постепенно усиливается, и снижается вновь по мере завершения процедуры.

• Производят поглаживание ладонью или тыльной поверхностью кисти, учитывая направление лимфотока, в сторону направления его к близлежащим лимфатическим узлам. Например, на руках – от кисти к подмышечным впадинам, а на ногах – от стопы к паховой области.

• Поглаживанием не только начинают, но и заканчивают процедуру.

Как поглаживать ручки малыша

• Ребенка укладывают на спинку, а мама-массажист (или папа) становится к его ножкам. Левую ручку младенца приподнимают правой рукой, после чего, двигаясь от кисти к плечу, мама левой рукой производит поглаживание внутренней и наружной поверхности ручки ребенка.

Точно так же поглаживают и правую ручку ребенка.

• Научившись правильному поглаживанию ручек младенца, вы можете использовать и ***прием обхватывающего поглаживания,*** благодаря которому можно одновременно поглаживать внутреннюю и наружную поверхности верхних конечностей ребенка.

• При обхватывающем поглаживании внутренняя поверхность руки массируется большим пальцем, в то время как наружная поверхность этой же ручки массируется остальными пальцами.

Как поглаживать ножки малыша

• Младенец должен лежать на спинке. На ладонь своей левой руки маме надо положить правую ножку ребенка. Своей правой рукой мама должна произвести поглаживание наружной и задней части голени и бедра младенца в направлении от стопы к бедру.

Коленную чашечку при этом не поглаживают. После поглаживания правой ножки производят поглаживание левой ножки.

• Массаж ножек можно также произвести и обхватывающим поглаживанием. При обхватывающем поглаживании большой палец поглаживает боковую поверхность ножки ребенка, в то время как остальные пальцы поглаживают заднюю поверхность этой же ножки.

Как поглаживать животик и грудь младенца

• Животик, лежащего на спине ребенка, поглаживают ладонной поверхностью кисти руки или ее тыльной поверхностью

по часовой стрелке.

• Круговые поглаживания в области правого подреберья, в том месте, где находится печень, надо производить без особого надавливания.

• При поглаживании животика необходимо также уделять внимание косым мыщцам живота младенца. Чтобы это осуществить на деле, поглаживание должно быть направлено в сторону позвоночника и в сторону пупка.

• После поглаживания животика переходят к груди. Это поглаживание надо производить ладонными или тыльными поверхностями пальцев обеих рук.

• Кругообразные движения вокруг сосков должны направляться правой рукой по часовой стрелке, а левой – против часовой стрелки.

Как поглаживать спинку младенца

• Для поглаживания спинки младенца его выкладывают на животик. Мама-массажист должна находиться у ног ребенка. Поглаживать можно только вдоль позвоночника, и ни в коем случае не по самому позвоночному столбу.

• Пока малыш еще не в состоянии сохранять устойчивое положение, желательно одной рукой придерживать его, одновременно поглаживая другой. Однако уже с 3 месяцев можно массировать сразу двумя руками.

• Массирование тела от ягодиц к голове выполняют тыльной стороной кисти, а от головы к ягодицам – внутренней стороной кисти.

Как проводить растирание младенца

• Растирание отличается от поглаживания применением большей силы давления. При растирании рука массажиста уже не скользит по коже, а сдвигая ее, образует впереди руки кожную складку.

• Растирание – один из приемов классического массажа, при котором происходит расслабление мышц и улучшается

кровообращение тканей.

• Растирание обладает успокаивающим действием на нервную систему младенца и оказывает благотворное влияние не только на кожу и подкожно-жировую клетчатку, но и на опорно-двигательный аппарат малыша.

• Растиранием обычно подготавливают к другому приему классического массажа – к разминанию.

• Растирают ребенка более медленно, чем поглаживают. Причем растирать малыша можно в любых направлениях. Эту процедуру производят подушечками пальцев.

• При массаже ручек и голени используют кольцевое растирание. Пальцы как бы сдвигают кожу, а не скользят по ее поверхности. Движения производятся быстро, но надавливание при этом не сильное. Такое же кольцевое растирание применяется и при массаже ножек в направлении от стоп к животу. Подошвенные части стопы растирают кругообразно подушечкой большого пальца.

• При растирании ножки большим и указательным пальцем обеих рук, расположенных одна над другой, надо обхватить голень, после чего уже производить кольцевые растирания, но только до колена младенца.

• Следующий этап – растирание наружной поверхности бедра, но уже подушечками 4-х пальцев.

• Растирание ручек производят так же, как кольцевые растирания голени, по направлению от запястья к плечу.

• Подушечками больших пальцев или подушечками 2 или 4 пальцев прямолинейно или спиралевидно растирают спинку, грудь, животик и бедра младенца.

Как разминать младенца

• Благотворное влияние разминания на нервную систему младенца и его опорно-двигательный аппарат не уступает эффектам от приема растирания. Причем при помощи разминания можно воздействовать также и на глубокорасположенные ткани, улучшая тонус мышц, и на бронхо-легочную систему ребенка, и на крово-и лимфообращение младенца.

• Разминание бывает прерывистым и непрерывистым. Его можно производить в продольном и поперечном направлениях, а также – спиралевидно или полукружно, в восходящем и нисходящем направлениях.

• Воздействие должно быть глубоким, но безболезненным. При этом интенсивность воздействия необходимо увеличивать постепенно, день за днем.

• Разминание обычно повторяют 2 раза, без рывков, медленно

и плавно. При приеме разминания массируемую мышцу вначале захватывают, затем приподнимают и оттягивают, после чего сдавливают так, как будто бы отжимают.

• При массаже младенцев применяется прием валяния или щипцеобразное разминание. Мама-массажист должна выполнять движения энергично, но мягко и очень нежно.

• Щипцеобразное разминание производится указательным, средним и большим пальцами путем смещения кожи, при этом указательный и средний пальцы должны находиться напротив большого пальца. Таким образом разминают длинные мышцы спины, располагающиеся вдоль позвоночного столба. При разминании этих мышц движения должны быть направлены от поясницы к области шеи.

• Разминают обычно и ягодицы ребенка. Помимо разминания тремя пальцами можно разминать и двумя пальцами – указательным и средним, одной или двумя руками, кругообразно или спиралевидно.

• Разминание ног обычно проводится щипцеобразным разминанием или валянием. Для разминания ног необходимо положить ногу младенца на свою ладонь, придерживая ее этой же рукой в нижнем участке голени (попросите профессионального массажиста, чтобы он показал вам, как правильно разминать ножки ребенка).

Большим, указательным и средним пальцами необходимо захватить мышцы, расположенные на наружной поверхности голени, а затем произвести круговые движения по направлению к бедру, а после этого массажировать уже в обратную сторону. Причем захваченные ткани должны будут смещаться в сторону большого пальца.

• Валяние надо производить обеими руками. При этом одну ладонь кладут на заднюю поверхность голени, а вторую ладонь – на наружную поверхность голени. Ладони должны одновременно смещать ткани по часовой стрелке. Такое разминание выполняется от стопы к бедру, а затем от бедра к стопе.

• Не разминают младенцам заднюю поверхность шеи, внутренние поверхности плеч и бедер, а также болезненную при запорах переднюю брюшную стенку.

Как проводить прием вибрации младенцу

• При приеме вибрации массируемые части тела приводят в колебательные движения, имеющие различную интенсивность, частоту, скорость и амплитуду. Вибрация бывает ***прерывистой,*** выражающейся в похлопывании и поколачивании, во время которых на тело младенца наносятся одиночные и ритмично следующие друг за другом удары, и ***непрерывной,*** когда рука массажиста не отрывается от участка тела, на котором проводят массаж.

• До 3–4 месяцев младенцу рекомендуются такие приемы вибрации, как потряхивание или встряхивание. После 4 месяцев жизни, как только нормализуется мышечный тонус, уже можно использовать и легкое поколачивание пальцами.

• Вибрацию проводят мягко, ритмично и быстро. Каждую вибрацию завершают поглаживанием. Нужную точку можно вибрировать не более 5—10 раз. На точку тела, подвергаемую вибрации, в местах выхода нервов воздействуют не более 5 секунд. Продолжительность давления на все остальные точки от 5 до 10 секунд.

• Вибрация оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка и улучшает не только обмен веществ в организме младенца, но и обладает даже легким обезболивающим эффектом.

• ***Приемы вибрации – потряхивание и встряхивание.*** Прием потряхивания обычно используется при массаже груди. Массаж производят следующим образом: ладони обеих рук нужно наложить на нижнюю часть грудной клетки ребенка, как бы обхватив ее, при этом большие пальцы правой и левой руки должны находиться рядом друг с другом. Вибрацию необходимо производить легкими ритмичными надавливаниями.

При массаже конечностей ребенка или при выполнении упражнений для конечностей лучше всего воспользоваться приемом встряхивания.

• ***Прием вибрации – поколачивание.*** В течение 11,5 минуты не более 2–3 раз в течение процедуры между другими приемами можно производить поколачивание, выполняемое одной или двумя руками. При этом движения массажиста могут быть

направлены как продольно, так и поперечно, и даже зигзагообразно и по спирали.

При массировании младенца поколачивание можно производить тыльной стороной слегка расставленных пальцев, благодаря чему оно будет безболезненным для ребенка. Помимо этого вы можете выполнять поколачивание и тыльной стороной пальцев, согнутых в кулак.

Поколачивание и похлопывание не применяют в поясничной и воротничковой областях и проводят с большой осторожностью в межлопаточной области.

Массаж и гимнастика младенца до 1,5 месяца жизни ребенка

• Известно, что на протяжении первого года жизни массаж и гимнастика – это основные формы физических упражнений, стимулирующих физическое развитие ребенка. Однако в периоде новорожденности и с массажем и с гимнастикой можно повременить. Ну а правильное проведение их в конце первого месяца жизни и на протяжении всего первого года ребенка в дальнейшем дает хорошие результаты.

• Начинать массаж и гимнастику в самой элементарной форме, тем не менее можно уже и со 2-й недели жизни новорожденного.

• Первое упражнение, рекомендуемое родителям, – это выкладывание новорожденного на животик по нескольку раз в день сначала на 1 минуту, а потом все дольше и дольше. Это упражнение улучшает кровообращение мозга и доставляет удовольствие малышу от теплоты и нежности ваших рук, перекладывающих его на животик.

• Учитывая, что новорожденный еще пассивен в положении лежа и не в состоянии сам переворачиваться с бока на бок или на спинку, это должны за него делать его родители, ухаживающие за ним, в периоды бодрствования.

• Помимо отдельных элементов массажа, новорожденному показана также рефлекторная гимнастика, базирующаяся на наличии у него массы безусловных рефлексов. Преимущества этой гимнастики в том, что практически нет никакой опасности травмирования мышечно-связочного аппарата ребенка, т. к. все движения новорожденного рефлекторны и являются просто

ответом на прикосновение и раздражение массажистом различных участков тела.

• Так как новорожденные зажимают в свой кулачок большой палец, желательно проводить им также и гимнастику для пальцев. Массировать пальчики надо от периферии к центру, начиная с кончика. Эту процедуру желательно делать ежедневно не менее 4 раз в день, пытаясь разогнуть большие пальцы.

• Родителям надо знать о взаимодействии мелкой моторики ребенка и развитии его речи. Чем больше младенец производит разнообразные движения пальчиками, тем быстрее он потом заговорит. Массируя пальчики, не забывайте массировать также ладошки, чтобы ребенок быстрее разомкнул пальчики.

• Благодаря уже первым процедурам массажа и гимнастики, ребенок учится использовать и управлять мышцами.

• Помните, что по мере взросления ребенка, элементы массажа постепенно начнут усложняться и вам надо будет твердо усвоить важные принципы его: от простого нежного поглаживания кожи младенца с учетом расположения лимфатических сосудов до разминки круговыми движениями мышц, за исключением мышц живота.

• Прежде чем приступить самостоятельно к проведению этих процедур дома, необходимо правильно научиться их делать в условиях детской поликлиники.

Особенности массажа и гимнастики для детей от 1,5 до 3 месяцев

• С первого дня жизни и до 2 месяцев ребенок очень много спит. Его сон может продолжаться до 22 часов в сутки. Поэтому, чтобы организм ребенка развивался правильно, во время его бодрствования следует делать ему массаж и самые простые гимнастические упражнения.

Когда ребенку исполняется 1 месяц, он впервые начинает реагировать на голос матери. В этом возрасте ребенок очень слаб. Он не умеет держать головку, руки и ноги почти не разгибаются, судорожно прижаты к телу. Ладошки, как правило, сжаты у него в кулаки. Однако, уже в 2 месяца он ровно держит головку, а его реакция распространяется не только на голос матери, но и на другие звуки и предметы. Если с ним кто-нибудь начинает разговаривать, то он в ответ улыбается, двигает руками и ногами и т. д. Эти положительные эмоции очень полезны для нервной системы ребенка. Чтобы его ручки и ножки как можно больше двигались, родители должны чаще обращаться к малышу и

разговаривать с ним ласковым голосом.

В 3 месяца малыш уже самостоятельно переворачивается на бок или даже на живот. При этом все его движения рефлекторные и бессознательные.

• Пищевые и защитные движения являются рефлекторными. К пищевым рефлексам относится слюноотделение, сосание и глотание. К защитным – положение частей тела, повороты головы и т. д. Когда ребенок лежит на животе, он отклоняет головку назад, на спине – вперед, а при повороте головы отклоняет ее в противоположную сторону.

Родители должны следить за правильным положением ребенка во время сна. Необходимо знать, что расположение его ног зависит от того, в каком положении находятся его руки. Когда ребенок спит, он, как правило, лежит на боку, его ноги подтянуты к животу, а руки прижаты к груди. Чтобы у него не произошло нарушение осанки, ребенка нужно приучить спать в положении, когда руки подложены под голову. В этом случае тело ребенка будет находиться в ровном горизонтальном положении. Ребенка следует приучить спать только в указанной позе.

• Все двигательные рефлексы малыша связаны с кожными рефлексами. Например, если дотронуться до спинки лежащего грудного ребенка, он начинает переползать с места на место, а если приложить руки к его пяткам, он начинает сучить ногами и его движения напоминают передвижение ног при ходьбе. Как правило, эти рефлексы утрачиваются на 4-й месяц жизни ребенка. У него развивается так называемый спинной рефлекс, сущность которого заключается в изменении положения тела при поглаживании позвоночного отдела.

• Следует отметить, что дети от первого дня рождения до 4 месяцев подвержены гипертонусу сгибателей рук и ног. При появлении этого симптома нужно назначать такие упражнения, которые позволяют расслабить сгибательные мышцы. Среди них основное внимание следует уделять упражнениям, направленным на сгибание и разгибание конечностей. При гипертонусе рук и ног физические упражнения нужно сочетать с оздоровительным массажем, основным приемом которого должно стать поглаживание, благотворно влияющее на расслабление мышц ребенка.

• Все упражнения, связанные со сгибанием и разгибанием конечностей, ребенок должен выполнять с помощью взрослых. Родители должны следить, чтобы ребенок не получил травму. Однако лучше всего упражнения начинать на 5-м месяце жизни ребенка, когда мышцы ребенка окрепнут.

• Чтобы не нарушались двигательные способности ребенка,

его не рекомендуется очень туго пеленать. Не реже 1 раза в день следует проводить теплые ванны. Уже в этом возрасте ему можно начать прививать первые навыки плавания. Чтобы у ребенка развивались двигательные мышцы, ему надо уделять много внимания, почаще с ним разговаривать и вызывать положительные эмоции.

• Гимнастические упражнения, сочетающиеся с массажем, должны проводиться не более 15 минут в день. В том случае, если ребенок по какой-либо причине противится выполнению того или иного упражнения, то от него следует отказаться или же выбрать такие, которые будут приносить ребенку положительные эмоции. Во время проведения процедур нужно постоянно ласково разговаривать с ребенком: тогда упражнения будут приносить ему радость и желание заниматься гимнастикой снова и снова.

Техника проведения массажа и гимнастики

ВАЖНО!

Чтобы превратить массаж в интересную игру, используйте потешки, песенки и стишки, которые не только создадут хорошее настроение для вас и вашего малыша, но и будут способствовать развитию у ребенка пониманию речи, накоплению словарного запаса.

Массаж ног

• Исходное положение – лежа на спине. Ноги должны быть направлены к массажисту.

• Для проведения процедуры необходимо взять в одну руку ногу ребенка, а другой рукой делать мягкие плавные поглаживания сначала задней, а затем боковой поверхности ноги. Данную процедуру следует выполнять по направлению от стопы к бедру, не дотрагиваясь до коленной чашечки. Ее нужно повторить по 7 раз на левой и на правой ногах.

• Кроме плоскостного поглаживания во время массажа ног рекомендуется использовать прием обхватывающего поглаживания. Его следует проводить в том же положении, что и обыкновенное поглаживание.

• Для проведения процедуры нужно взять в руку ногу ребенка, большим пальцем руки поглаживать боковую поверхность ноги, а

другими пальцами – заднюю поверхность ноги. Этот вид поглаживания не только благотворно влияет на развитие мышц и связок, но и улучшает кровообращение. Процедуру следует повторить по 5 раз на левой и на правой ногах.

Массаж стоп

• Исходное положение – лежа на спине.

• Для выполнения процедуры необходимо левой рукой поддерживать ногу ребенка в области голени. Чтобы создать для стопы опору, следует подложить на ее тыльную часть 2 пальца правой руки. Массаж нужно делать при помощи круговых движений большого пальца правой руки таким образом, чтобы он описывал восьмерку.

Рефлекторное сгибание и разгибание стоп

• Для выполнения процедуры следует левой рукой поддерживать ногу ребенка, а большим пальцем правой руки слегка нажимать на стопу у основания пальцев. В этом случае ребенок будет рефлекторно сгибать стопу.

• Очень часто случается так: у новорожденных детей большой палец ноги вытянут вверх и находится в постоянном напряжении. Чтобы снять напряжение, необходимо слегка надавливать на основание большого пальца, при этом он будет сгибаться.

• После этого следует провести большим пальцем по внешнему краю стопы по направлению от мизинца к пятке и слабо нажимать на подошву. В этом положении ребенок будет рефлекторно разгибать пальцы ног.

• Упражнения по сгибанию и разгибанию стопы следует повторить по 5 раз на левой и правой ногах.

Рефлекторное упражнение «ходьба»

• Исходное положение – стоя на ногах.

• Для выполнения процедуры необходимо взять ребенка под мышки и повернуть спиной к себе. Это упражнение нужно проводить на столе или на любой твердой поверхности. Малыш должен опустить ножку и дотронуться пяткой до стола. При соприкосновении с твердой поверхностью он начнет перебирать ногами, как при ходьбе. Обязательно нужно следить за тем, чтобы ребенок опирался то на одну ногу, то на другую.

• Как правило, данная процедура очень нравится малышам и они выполняют ее с радостью. Чтобы при ее проведении ребенок не получил травму, ему необходимо наступить на твердую поверхность всей ступней, а не кончиками пальцев. Во время процедуры он должен постоянно находиться на весу.

• Кроме того, категорически запрещается сильно сдавливать грудную клетку младенца, так как кости ребенка еще очень мягкие и их легко можно сломать.

Массаж рук

• Исходное положение – лежа на спине. Ребенок лежит ногами к массажисту. Движение рук должно проводиться от кисти к плечу.

• Для начала процедуры взять в руку ладонь ребенка, вложить в нее большой палец и, придерживая, осторожно сжать ее в кулачок. Другой рукой нужно мягкими и плавными движениями поглаживать попеременно внутреннюю и внешнюю часть руки. Данную процедуру следует повторить 7 раз на левой руке и столько же на правой руке.

• Этот же вид массажа можно делать способом обхватывающего поглаживания. Здесь следует массировать руку ребенка сразу с двух сторон, причем большой палец должен

находиться на внутренней стороне руки, а остальные – на внешней.

Встряхивание рук

• Исходное положение – лежа на спине. Данная процедура способствует расслаблению мышц ребенка.

• Для выполнения упражнения следует зажать в кулачке ребенка свой большой палец, а другими взять его за руку. После этого нужно плавно развести его ручки и слегка их встряхнуть.

• Бывает и так, что данное упражнение дети выполняют очень неохотно. Это связано с гипертонусом мышц, который наблюдается у многих грудных детей. В этом случае следует отказаться от встряхивания и проводить обыкновенное поглаживание рук ребенка.

Массаж спины

• Исходное положение – лежа на животе. Голова ребенка должна быть слегка приподнята, а руки расположены под грудью. Это упражнение способствует укреплению мышц спины и формированию правильной осанки ребенка.

• Проводить поглаживания по направлению от ягодиц к голове нужно тыльной стороной кисти, а затем ладонной поверхностью кисти вести от головы к ягодицам. Для достижения лучшего результата упражнение следует проводить 5 раз.

• Как уже отмечалось выше, в первые месяцы жизни лежа на животе ребенок ощущает неудобство, поэтому при проведении процедуры одной рукой его следует поддерживать за ноги. Через некоторое время можно будет перейти на массирование двумя руками. Это способствует активизации циркуляции крови и укреплению мышц спины.

Разгибание позвоночника

• Исходное положение – лежа на боку. Данное упражнение рассчитано на безусловный рефлекс ребенка, связанный с раздражением мышц спины, в результате которого происходит работа мышц-сгибателей и мышц-разгибателей. Этот рефлекс является врожденным и остается у человека до конца жизни. Процедура способствует укреплению мышц спины. Ее рекомендуется делать 2–3 раза в день.

• Для проведения данной процедуры следует большим и указательным пальцами осторожно проводить по спине ребенка вдоль позвоночника, а свободной рукой придерживать его ноги. При этом ребенок рефлекторно будет сгибать и разгибать позвоночник. Упражнение нужно повторить по 3 раза на правом и левом боку.

Выкладывание на живот

• Исходное положение – лежа на животе. Данное упражнение способствует укреплению мышц спины и шеи. Поэтому его следует проводить 2–3 раза в день. При его проведении необходимо учитывать безусловный рефлекс ребенка, связанный со способностью изменять положение головы лежа на животе.

• Для выполнения процедуры нужно положить ребенка на живот так, чтобы голова была приподнята вверх. При этом его ноги должны быть разведены в стороны, а руки опираться на предплечья.

• Упражнение следует проводить в течение 8 секунд. Если у ребенка нет никаких серьезных заболеваний, то постепенно время проведения процедуры можно увеличить до 15 секунд.

Массаж живота

• Исходное положение – лежа на спине. Данную процедуру следует проводить в сочетании с другими видами массажа, а также отдельно от других упражнений. Она способствует не только развитию мускулатуры живота, но и улучшению работы кишечника, помогает при запорах и метеоризме.

• Для проведения процедуры необходимо поглаживать живот ребенка плавными круговыми движениями по часовой стрелке. Во время массирования запрещается затрагивать половые органы ребенка и область правого подреберья. Процедуру нужно повторять 5 раз.

• После выполнения круговых движений нужно перейти к встречному поглаживанию живота. Эту процедуру следует

проводить с помощью двух рук. Для ее проведения нужно делать плавные встречные движения руками таким образом, чтобы тыльная сторона пальцев левой руки была внизу правой половины живота, а ладонь правой руки – в верхней части левой половины живота. Руки должны попеременно двигаться вверх и вниз.

• По окончании встречного поглаживания живота следует начать поглаживать косые мышцы живота ребенка. Руки должны находиться по бокам немного ниже поясницы. Для выполнения этой процедуры нужно плавно передвигать руки навстречу друг другу. В конце упражнения пальцы массажиста должны соединиться чуть выше талии ребенка.

• Процедуру следует повторить 7 раз. В конце приема необходимо снова вернуться к круговым поглаживаниям живота.

Упражнение, укрепляющее мышцы живота

• При выполнении этого упражнения исходное положение ребенка остается таким же, как и при предыдущих приемах массажа живота.

• Руки массажиста располагаются под спиной ребенка вверх ладонями при этом пальцы поддерживают голову. Ребенка нужно расположить так, чтобы его ступни упирались в живот массирующего. Затем нужно медленно поднять ребенка до вертикального положения и так же плавно опустить.

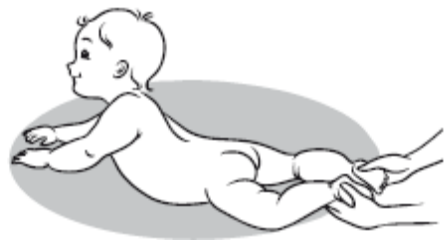
Рефлекторное ползание

• Исходное положение – лежа на животе. Руки и ноги должны быть согнуты, а голова слегка приподнята. Упражнение основано на безусловном рефлексе. Проведение данной процедуры должно соблюдаться с особой осторожностью, так как, делая резкие движения, ребенок может упасть с поверхности стола и получить

травму.

• Для проведения процедуры следует развести колени таким образом, чтобы пятки ребенка соединились. Не выпуская ног ребенка, нужно подвести ладони под тыльную сторону ступней так, чтобы большими пальцами можно было провести одновременно по обеим пяткам.

• Во время процедуры ребенок должен пытаться разгибать ноги и делать попытки ползти вперед. В процессе выполнения упражнения не следует выпускать ножки ребенка. В противном случае он оттолкнет руки и не будет двигаться. Данное упражнение рекомендуется повторить 4 раза.



Массаж груди

• Исходное положение – лежа на спине. Упражнение способствует развитию мышц грудной клетки.

• Процедуру необходимо начинать с поглаживаний, которые нужно делать подушечками пальцев левой и правой рук. Левая рука должна двигаться против часовой стрелки, а правая – по часовой. Движение каждой руки повторить 5 раз.

• Следующий этап процедуры – вибрационный массаж грудной клетки. Для его выполнения нужно положить ладони на грудь ребенка таким образом, чтобы большие пальцы были в центре грудной клетки, а остальные четыре – в области ребер. Процедура заключается в легком и ритмичном надавливании пальцев на грудь ребенка. Прием способствует развитию дыхательной системы ребенка.

Покачивание тела ребенка в позе «эмбриона»

• Исходное положение – на руках массажиста, причем подбородок ребенка должен быть прижат к груди, ноги согнуты и

подтянуты к животу, колени разведены, а стопы соединены. Руки должны быть сложены на груди.

• Данная процедура благотворно влияет на укрепление нервной системы. Для достижения наилучшего результата ее следует делать 2–3 раза в день.

• При выполнении упражнения необходимо левой рукой поддерживать головку ребенка под затылком, а правой придерживать его ноги и руки. Покачивающие движения нужно делать из стороны в сторону и по кругу. Чтобы случайно не выронить ребенка и чтобы у него не закружилась голова, движения должны быть осторожными и плавными. Данное упражнение следует повторить 4 раза.

Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться

• Осуществляйте холдинг (держите на руках, нянчтесь, заботьтесь. – **Прим. ред.).** Беря кроху на руки, помните, что у него еще не окрепла спинка, пусть он приникнет весь к вашей груди, а вы поддержите его.

• Пытайтесь понять, о каких потребностях сообщает вам ваш малыш, и удовлетворяйте их.

• Побольше улыбайтесь крохе. Ребенок должен видеть ваше доброе лицо. А если вы расстроены чем-то или недовольны, то в это время лучше не приближаться к нему.

• Общаясь с малышом, старайтесь вызвать у него улыбку, ловите его взгляд и разговаривайте с ним, как будто бы он это понимает. Если малыш в ответ пытается гулить, попробуйте за ним тотчас же повторить те звуки, которые он произносит, а если он гулит с самим собой, не вмешивайтесь в его «разговор».

• Не переутомляйте малыша.

Как развивать слуховую систему малыша

• Пусть, сидя у вас на руках, ребенок слушает радостную классическую музыку.

• Постоянно разговаривайте с малышом: во время кормления и купания, переодевания и игр.

• Давайте крохе послушать различные звуки – звоночек, погремушки, телефонные гудки… Обращайте внимание малыша на все окружающие его шумы: стиральную машину, сливной бачок, звонок.

• Разговаривайте с малышом в лицах. Меняйте интонацию с повествовательной на вопросительную, говорите то басом, то

тоненьким голоском, то тише, то громче.

• Потрясите погремушкой за спиной у ребенка. Он с любопытством обернется, чтобы посмотреть, откуда же доносится шум.

Как развивать зрительную систему малыша

• Над кроваткой подвесьте 1–2 яркие игрушки, чтобы они находились на расстоянии 30 см от глаз малыша. Кроха будет с удовольствием за ними наблюдать. Чтобы ему не наскучило это занятие, меняйте их время от времени.

• Можете разместить над кроваткой «мобиль». Его забавные фигурки и мелодичное звучание всегда вызывают у ребенка радость.

• Посадите в кроватку куклу в красивом платье и с красивыми глазами.

• Водите крупной игрушкой в разные стороны перед лицом крохи на расстоянии 50 см (дальше, чем когда ему был один месяц).

Как развивать тактильную чувствительность

• Из кусочков ткани разной фактуры сшейте коврик и повесьте его на боковую часть кроватки. Пусть детская ладошка с вашей помощью касается его время от времени.

Помощь в умении держать головку Для развития умения держать головку лучше всего взять не слишком большой яркий мячик и начать катать его возле младенца, лежащего на какой-нибудь ровной поверхности. Малышу захочется потянуться за мячиком и следить за ним взглядом, из-за чего ему придется напрягать мышцы шеи.

Достижения младенца

Что умеет ребенок к концу 2-го месяца

Такими навыками обладают большинство детей к данному возрасту:

• Прислушивается к звону колокольчика;

• Поворачивает голову на человеческий голос;

• Рассматривает говорящее лицо;

• Сопровождает общение с вами первыми признаками «реакции оживления» (улыбка, быстрые движения ручек, глубокие вдохи);

• Держит головку;

• Прекращает сосать, если вы показываете ему яркий предмет;

• Взглядом фиксирует источник света или кольцо, движущееся прямо перед глазами или сбоку. Максимальный угол отслеживающих движений глаз – 90°;

• Лежа на животе, малыш поднимает голову и приподнимает грудь, на 1–1,5 минуты удерживает голову;

• Ребенок может поворачиваться с бочка на спинку;

• Энергично машет то одной, то другой ножкой;

• В положении на спине ненадолго удерживает погремушку;

• Исчезает способность удерживаться в висячем положении;

• Ладони чаще раскрыты;

• Кроха улыбается в ответ на улыбку и гулит уже более отчетливо, когда он в хорошем настроении;

• Пробует удерживать предметы всей рукой, и его движения уже не такие беспорядочные и неопределенные, как раньше;

• На появление мамы реагирует фиксированным взглядом, мимолетной обаятельной, завораживающей улыбкой и оживленным движением.

Что должно вас встревожить

• Малыш не проявляет эмоций, безразличен к окружающему, не реагирует на улыбку близких.

• Не удерживает предметы рукой.

• Лежа на животе, не может удержать голову в течение 1 минуты.

• Не может приподнять головку на 5 см от поверхности и удержать ее.

• Совершает несимметричные движения ручками и ножками, не следит за погремушкой, не имитирует мимику взрослого.

• Не прислушивается ко звону колокольчика (на расстоянии 1,5 м от ребенка).

Третий месяц

Как развивается младенец

• Ребенок привлекает к себе внимание взрослых с помощью заливистого и искреннего смеха.

• Когда младенец всем доволен, он привлекает к себе вас также гулением, которое становится все более и более разнообразным и напоминает воркование голубя. И если вы ему ответите тем же, тут же вступит в диалог.

• При отрицательных эмоциях ребенок горько плачет или разгневанно кричит.

• Теперь, когда вы разговариваете с ним, малыш в ответ не только лишь гулит, но также улыбается вам, постоянно размахивая ручками и ножками, чтобы еще сильнее привлечь к себе внимание. Это явление называют комплексом оживления. Оно является важнейшей ступенью развития ребенка. Таким образом младенец сообщает, что он доволен или удовлетворен общением с ним и ожидает ласки или игры, которые ему необходимы.

Развитие слуха и зрения

• Младенец поворачивает голову туда, откуда слышен звук.

• Уже пытается не просто дотянуться ручкой до висящей погремушки, а так задеть ее, чтобы она издала звук. Однако теперь, прежде чем схватить предмет, ребенок долго смотрит на него, как будто взвешивает, стоит ли предмет его усилий.

• Все новое ему интересно. Реакция может быть разной.

• Ребенок реагирует на яркие предметы, предпочитая красный цвет другим.

Развитие двигательной активности

• Теперь малыш не только поднимает голову, но и управляет ею, меняя позы, чтобы что-то получше разглядеть.

• Малыш уже может самостоятельно перевернуться со спинки на бочок.

• Он уже может поднять грудь, особенно когда лежит на животе. Малыш пытается перекатиться от одного края кроватки к другому, перебирая ручками и ножками одновременно, используя все части тела. А это уже хотя и простейшие, но навыки передвижения!

• Когда вы берете малыша под мышки, он упирается уже своими ножками, сгибая их в тазобедренных суставах, пружиня ими. И хотя он еще не может устоять, но, упираясь,

укрепляет ножки. А это важно для его развития, так как он скоро начнет ползать.

• Обычно дети в этом возрасте предпочитают лежать на спине со сжатыми, как раньше, кулачками, но ваш малыш уже и произвольно способен сжать свой кулачок. А если что-то вложить в ручки малышу, то пальчики его ухватятся за это и будут держать более осознанно, чем раньше.

• Теперь малыш не просто рассматривает ручки, а учится ими хватать.

• Лежа на спине, младенец обычно размахивает ручками и ножками, словно едет на велосипеде. Ручки он сводит и разводит в стороны и следит за собственными действиями.

Мамины уроки. Массаж для младенцев

Особенности массажа и гимнастики в 3–4 месяца

• Когда ребенку исполняется 3 месяца, он ведет более активный образ жизни. Так как в этом возрасте он бодрствует на несколько часов больше, для занятий гимнастикой нужно выбрать такое время, когда у малыша бывает хорошее настроение. В 3,5 месяца малыш уверенно держит головку, способен приподнимать грудь и опираться на руки. В этом возрасте его надо как можно чаще класть на живот. Эта процедура способствует укреплению различных мышц, в том числе и мышц шеи.

• В 4 месяца ребенок уже может держаться на вытянутых руках, опираясь ладонями на кровать. Чтобы у ребенка развивались связочный аппарат суставов кистей и мышцы ладоней, нужно научить ребенка хлопать в ладоши и ударять ими по какому-нибудь ровному твердому предмету. Кроме того, укреплению мышц и суставов активно способствует детская игра «ладушки».

• В 4 месяца ребенок впервые начинает разговаривать. Если ему что-то нравится, он начинает лепетать на своем, только ему понятном языке и улыбаться. Кроме того, он активно двигает руками и ногами, а это упражнение очень полезно для развития и укрепления мышц и суставов ребенка.

• В возрасте 4-х месяцев у ребенка появляется интерес к различным игрушкам. Он все чаще берет их в руки и пытается их удержать. Родители должны способствовать развитию этого интереса, так как при захвате игрушек у малыша развиваются и укрепляются суставы и мышцы рук. Чтобы это развитие происходило без осложнений, рекомендуется покупать ребенку погремушки с удлиненной круглой ручкой. Кроме того, необходимо следить, чтобы ребенок во время игры отставлял

большой палец. В 3-месячном возрасте у детей, как правило, исчезает гипертонус мышц-сгибателей рук, а в 4 года – мышц-сгибателей ног. В этом возрасте можно начать различные пассивные упражнения, укрепляющие мышцы-сгибатели рук и ног. В первое время они достаточно простые и легкие, но постепенно должны становиться все более и более сложными.

• Основным методом проведения пассивных упражнений является вибрация, или встряхивание. Кроме того, в комплекс процедур следует ввести новый массажный прием – растирание, основанное на массировании поверхности тела подушечками согнутых пальцев.

• Начинать и заканчивать процедуру массажа следует поглаживанием, потому что этот прием способствует успокоению нервной системы ребенка и расслаблению его мышц.

• Постепенно приемы массажа должны становиться все более активными и интенсивными. Кроме того, в этом возрасте допускается введение в комплекс таких упражнений, выполнение которых связано с применением гимнастических снарядов. Одним из таких снарядов должен стать ярко раскрашенный надувной мяч.

• Необходимо следить за гигиеной ребенка и как можно чаще проводить водные процедуры (теплые ванны). Уже в этом возрасте его нужно учить плавать, потому что плавание не только укрепляет суставы и мышцы ребенка, но и благотворно влияет на весь его организм. Длительность занятий детей 3—4-месячного возраста следует постепенно увеличивать. Если до 3-х месяцев их продолжительность составляла 15 минут, то в возрасте 3,5—4-х месяцев их можно довести до 20–25 минут.

• Увеличение продолжительности занятий допускается в том случае, если ребенок здоров и у него отсутствует отрицательная реакция на занятия гимнастикой. В противном случае необходимо проконсультироваться у врача-педиатра. Если какое-либо упражнение вызывает у ребенка отрицательные эмоции, то его нужно исключить.

Техника проведения массажа и гимнастики

Массаж ног

• Исходное положение – лежа на спине.

• Данная процедура выполняется методами поглаживания и кольцевого растирания. Ее следует начинать легким поглаживанием по направлению от пятки к бедру (не более 4-х движений). После этого следует перейти к кольцевому

растиранию ног. Вся процедура заканчивается несколькими поглаживающими движениями каждой ноги.

• Для того чтобы правильно сделать кольцевое растирание ног, следует большими и указательными пальцами захватить ногу ребенка так, чтобы левая рука располагалась выше правой. Затем нужно начать делать круговые движения руками по наружной стороне голени и в 3 оборота достигнуть колена. Необходимо помнить, что колено растирать строго запрещается. После этого нужно перейти к растиранию мышц бедра.

• Данную процедуру следует повторить 6 раз. В процессе процедуры кожа должна покраснеть. И как уже отмечалось выше, все упражнение заканчивается поглаживанием.

Скользящие шаги (с вибрацией)

• Исходное положение – лежа на спине. Данное упражнение благотворно влияет на развитие и укрепление мышц и суставов ног ребенка. Во время процедуры нужно избегать резких движений, чтобы ребенок не получил травму.

• Для выполнения упражнения следует взять в руки голень ребенка так, чтобы большой палец руки массажиста находился на внешней стороне голени, а остальные пальцы – на внутренней.

• Основным приемом выполнения данного упражнения является встряхивание. Для этого нужно выпрямить левую ногу ребенка и слегка ее встряхнуть. Затем снова ее согнуть. При этом необходимо следить, чтобы его пятка плавно скользила по столу, не отрываясь от его поверхности. Такую же процедуру нужно провести и с правой ногой.

• Данное упражнение следует повторить 4 раза каждой ногой. Если у ребенка в возрасте 3–4 месяцев не исчез гипертонус мышц-сгибателей, это упражнение нужно отменить или заменить его рефлекторным упражнением «ходьба».

Рефлекторное упражнение «ходьба»

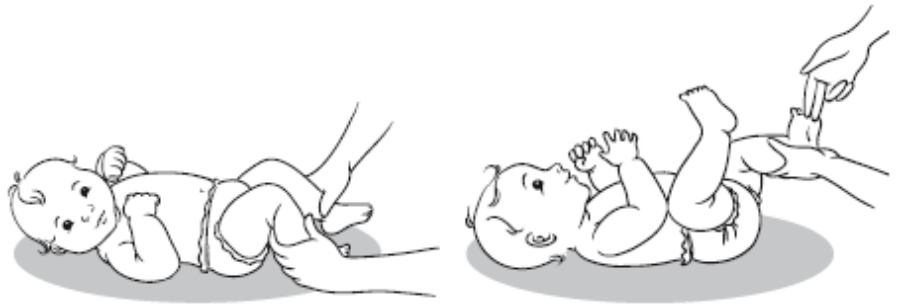
• Исходное положение – стоя на ногах.

• Для выполнения данного упражнения следует повернуть ребенка лицом к себе и приподнять его за подмышки так, чтобы подошва его ног слегка касалась поверхности стола. Почувствовав твердую поверхность, ребенок начнет рефлекторно передвигать ногами.

• Это упражнение подробно описано в разделе «Техника проведения массажа и гимнастики детей от 1,5 до 3 месяцев».

• Исходное положение – лежа на спине. Основными приемами массажа ступней являются поглаживание, растирание и поколачивание.

Массаж ступней



• Начинать процедуру нужно с 3-х поглаживаний. Затем следует перейти к растиранию внешней и внутренней части ступни по направлению от пятки к пальцам ребенка. После поглаживания и растирания можно начать поколачивание ступней малыша.

• Для выполнения упражнения необходимо 8—10 раз слегка ударить по ступне ребенка тыльной поверхностью указательного пальца. Данный прием следует проводить по направлению от пятки к пальцам и обратно.

• Массаж нужно закончить поглаживаниями каждой ступни ребенка.

Сгибание и разгибание ступней

• Исходное положение – лежа на спине. Данная процедура способствует развитию и укреплению мышц ног.

• Для выполнения нужно слегка надавливать на основания пальцев со стороны подошвы. В этом случае ступня ребенка будет рефлекторно сгибаться. После этого следует осторожно растереть внешний край ступни и она сразу распрямится.

• Данную процедуру необходимо повторить 4 раза.

Массаж рук

• Исходное положение – лежа на спине.

• Для выполнения упражнения следует большой палец массажиста вложить в ручку ребенка и сжать ее в кулачок. Затем, придерживая рукой кисть ребенка, нужно сделать 5 движений приемом поглаживания, выполняя их по направлению от ладони к плечу. После этого можно перейти к кольцевому растиранию рук.

• Закончить процедуру нужно поглаживанием – 3 раза.

Кольцевое растирание рук

• Для выполнения этой процедуры нужно взять кисть ребенка

большим и указательным пальцами и растирать ее активными круговыми движениями.

• Упражнение следует делать таким образом, чтобы в 4 оборота пальцы массажиста достигли локтя, а в 6 оборотов дошли до плеча. В процессе процедуры кожа на руке малыша должна покраснеть.

• Данную процедуру рекомендуется повторить 5 раз.

Скрещивание рук на груди

• Исходное положение – лежа на спине. Руки ребенка должны быть скрещены на груди.

• Для выполнения упражнения следует вложить большие пальцы рук в ладони ребенка и сжать ладошки в кулачки. Оставшимися пальцами необходимо придерживать его за кисти рук. Затем, слегка встряхивая ручки ребенка, несколько раз развести их в разные стороны и снова скрестить на груди. Чтобы правильно выполнить упражнение, надо периодически чередовать положение рук: сначала правая располагается сверху, затем – левая. Данную процедуру повторить 6 раз.

Поворот на живот

• Исходное положение – лежа на спине. Данное упражнение способствует развитию и укреплению многих мышц ребенка. Его необходимо повторять несколько раз в день.

• Для выполнения процедуры правой рукой следует поддерживать ноги малыша за нижнюю часть голеней. Вложить в ладонь ребенка указательный палец левой руки, сжать ее в кулачок, а другие пальцы сомкнуть на его запястье. При этом нужно следить, чтобы ноги ребенка были выпрямлены.

• Упражнение начинается с того, что массажист осторожно поворачивает таз ребенка на правый бок. И малыш во время процедуры начинает самостоятельно поворачивать влево голову, грудь и плечи.

• Когда ребенок повернулся на правый бок, его нужно задержать в этом положении на несколько секунд. Затем следует вытянуть левую руку ребенка вперед, и он рефлекторно перевернется на живот. При этом его руки должны располагаться под грудью, а ладони лежать прямо.

• Поворот на живот через левый бок делается так же, как и через правый. Только для его выполнения необходимо

переворачивать ребенка не левой, а правой рукой.

Приподнимание головы и туловища из положения на спине

• Исходное положение – лежа на спине. Упражнение способствует развитию и укреплению мышц живота и шеи.

• Для его выполнения следует вложить большие пальцы в ладони ребенка и сжать их в кулачки, а другими пальцами обхватить кисть руки. Затем нужно осторожно потянуть ребенка за руки так, чтобы у него слегка приподнялись голова и плечи.

• Сажать ребенка запрещается. Упражнение повторить 3 раза.

Массаж живота

• Исходное положение – лежа на спине.

• Основными приемами массажа живота являются различные виды поглаживаний – по косым мышцам живота, встречные и круговые. Все процедуры нужно повторять по 4 раза.

• После поглаживаний следует перейти к растиранию мышц живота: сначала к круговому, а затем – по прямым мышцам.

• Для выполнения кругового растирания живота нужно делать круговые движения одной рукой по направлению от пупка до ребер. Затем двумя руками нужно сделать растирание по прямым мышцам живота. Все движения должны быть активными и ритмичными. К концу процедуры кожа ребенка должна слегка покраснеть.

• Завершить процедуру нужно несколькими приемами

поглаживания.

Массаж спины

• Исходное положение – лежа на животе. Основным методом проведения процедуры является поглаживание.

• Плавные поглаживания ягодиц и спины следует выполнять двумя руками. Внешней стороной ладоней нужно делать движения вверх, а внутренней стороной – вниз. Данную процедуру необходимо повторить 4 раза.

Прямое растирание спины

• После плавных поглаживаний следует перейти к прямому растиранию спины. При выполнении массажа можно сочетать прямые и круговые движения.

• Процедура заключается в сдвигании кожи пальцами левой руки сверху вниз, и наоборот, пальцами правой руки – снизу вверх.

Растирание спины по спирали

Как и предыдущее упражнение, оно выполняется двумя руками, причем пальцы левой руки должны перемещать кожу против часовой стрелки, а пальцы правой руки – по часовой стрелке. В процессе процедуры необходимо периодически менять руки.

• Данную процедуру нужно проводить, пока кожа ребенка слегка не покраснеет. Упражнение следует завершить плавным поглаживанием.

Рефлекторное прогибание позвоночника

• Исходное положение – лежа на боку.

• Описание упражнения в разделе «Техника проведения массажа и гимнастики детей от 1,5 до 3 месяцев».

• В возрасте от 3 до 4 месяцев упражнение следует повторять по 3 раза на левом и правом боку.

Массаж груди

• Исходное положение – лежа на спине. Основными приемами массажа груди является поглаживание и вибрация.

• Поглаживания проводятся в 2 этапа: круговые поглаживания и обыкновенные. В начале процедуры нужно сделать несколько круговых поглаживаний груди, а затем перейти к обычным по межреберьям ребенка, которые следует проводить расставленными пальцами.

• После поглаживания можно приступить к вибрации. Для ее выполнения следует очень осторожно нажимать на грудь ребенка по направлению от середины грудной клетки к бокам. Данную процедуру нужно повторить 3–4 раза.

• Закончить процедуру необходимо несколькими круговыми поглаживаниями грудной клетки.

Упражнение «боксер» (выпады руками)

• Исходное положение – лежа на спине. Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц и суставов плеча и рук.

• Для его выполнения следует вложить большие пальцы в ладони ребенка, а остальными захватить его запястья. Упражнение основано на чередовании сгибания и разгибания рук. Например, если правая рука ребенка согнута, то левая должна быть вытянута. При вытягивании руки ребенка необходимо следить, чтобы его плечо было слегка приподнятым.

• Эти движения во многом напоминают боксирование. Данное упражнение повторяется 6 раз каждой рукой. Во избежание травмы во время занятий нужно следить, чтобы ребенок не делал резких движений.

Упражнение на мяче

• Исходное положение – лежа на животе. Данная процедура способствует развитию и тренировке вестибулярного аппарата, а также расслаблению мышц конечностей. Она должна проводиться через полчаса после приема пищи. Для ее выполнения необходимо использовать большой надувной ярко раскрашенный мяч. Такой снаряд вызовет у ребенка положительные эмоции. Кроме того, необходимо следить, чтобы мяч не был холодным. В противном случае он может вызвать отвращение и неприязнь ребенка.

• Упражнение начинается с того, что ребенка кладут на мяч

животом вниз и разводят его колени в разные стороны. После этого младенца следует осторожно покачать на мяче по кругу и из стороны в сторону.

• Чтобы ребенок не упал с мяча и не получил травму, его нужно постоянно придерживать одной рукой за спинку.

Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться

ВАЖНО!

Крохе нужно внимание родителей и близких людей. Ему нравится, когда мама и папа берут его на руки, разговаривают и общаются с ним, рассказывают о том, что происходит вокруг, читают книжки.

• Продолжайте осуществлять холдинг. Малышу необходимы новые впечатления, поэтому не просто берите его на руки, а носите по квартире, показывая и рассказывая о том, что встречается у вас на пути. Теперь кроха видит на расстоянии до 7 метров.

• Когда младенец «разговаривает» с вами, поддерживайте этот диалог и отвечайте ему улыбкой, смехом, лаской. Помните о том, что всем другим малыш предпочитает вас.

• Уже в трехмесячном возрасте дети копируют мироощущение взрослых, наблюдая за выражением их лиц. Ребенок будет опасаться тех объектов, на которые вы смотрите со страхом. Так что почаще демонстрируйте малышу уверенную улыбку – и он вырастет смелым и активным.

• Младенец с огромным удовольствием учится пользоваться своим телом, перекатываться, играть с ручками и махать ножками. Поэтому предоставьте ему эту возможность.

ВАЖНО!

Когда вы поднимаете младенца из кроватки, манежа, коляски, при неожиданных движениях еще поддерживайте его головку.

• Ребенок все стремится попробовать на вкус. А если он сумел засунуть большой пальчик в рот, то это его достижение!

• Читайте малышу детские стихи. Их четкий ритм положительно влияет на развитие слуха.

Игры и игрушки

Теперь во время бодрствования малыш не просто созерцает, но изучает окружающий его мир, используя свои возросшие возможности, которые готов с радостью реализовать в игре.

Вряд ли можно теперь точно сказать, какая из игр развивает именно зрение, какая слух и т. д. Игры для детей этого возраста – это игры комплексного развития младенца. И чем больше вы будете играть с ним, чем разнообразнее будут ваши игры, тем лучше будет развиваться ваш кроха.

Игрушки

***ВАЖНО!* Держите игрушки в чистоте!**

Яркие разноцветные мобили

• Подвижные конструкции с прикрепленными на них пластмассовыми фигурками, шариками, яркими ленточками. Такие игрушки развивают зрение.

• Мобиль закрепляют на расстоянии 15–20 см от глаз ребенка. Не подвешивайте на мобиль много игрушек – достаточно 2–3. И не забывайте менять игрушки через 4–5 дней, ведь малышу необходимы новые «объекты» исследования.

Погремушки

• Подвесьте над кроваткой погремушку (лучше всего на расстоянии приблизительно 45 см от глаз), которую ребенок сможет отводить рукой, стремясь схватить, случайно задевать.

• Подвесьте над кроваткой погремушку (лучше всего на расстоянии приблизительно 45 см от глаз), которую ребенок сможет отводить рукой, стремясь схватить, случайно задевать. Младенцу очень важно разобраться в том, что, ударяя погремушку, он двигает ее, и это становится причиной шума.

Младенцу очень важно разобраться в том, что, ударяя погремушку, он двигает ее, и это становится причиной шума.

Воздушные шары

• Обычные воздушные шарики способствуют развитию зрения и координации движений.

• Привяжите шарик к руке малыша так, чтобы, двигая рукой, ребенок наблюдал за его движением и со временем смог установить взаимосвязь между движением руки и шарика.

Колокольчики, бубенчики и любые другие предметы со звучащей «начинкой»

• Такие игрушки способствуют развитию слуха и познавательных способностей.

• Колокольчики подвешиваются к мобилю или над кроваткой ребенка так, чтобы он мог достать их руками. К концу 3-го месяца жизни малыш поймет, что, дотрагиваясь до игрушки, он заставляет ее звучать.

Тряпичный яркий браслет с колокольчиком,

застегивающийся налипучку

• Эта игрушка способствует развитию координации движений рук и развитию слуха. Браслет надевается ребенку на запястье, попеременно то на правую, то на левую руку.

Погремушки и игрушки, которые можно хватать и сжимать

• Развивают координацию движений. Подбирайте погремушки контрастных цветов.

Поющая юла, неваляшка

• Такие игрушки способствуют развитию зрения, слуха и познавательных способностей. В них нужно играть вместе с ребенком.

• Возьмите малыша на руки, дайте ему потрогать юлу. Потом раскрутите ее и, после того как она начнет гудеть, скажите: «Послушай, как поет юла!»

• Играя с неваляшкой, покажите малышу, как она раскачивается. Услышав мелодичный звон, улыбнитесь и скажите: «Ты слышал?», со временем малыш сможет играть самостоятельно.

Игры

Ласковое прикосновение Вашему малышу понравится, если вы проведете по его животику или спинке перышком или кусочком мягкой материи. Слегка подуйте на его личико, животик. Покажите ребенку разноцветные платочки – яркие цвета мгновенно притянут внимание вашего малютки.

«Ой, что звенит?» Повесьте крохе на руку колокольчик и научите его сознательно им звонить. Благодаря этой игре ребенок знакомится со своим телом и тренирует слух.

Прятки Встаньте так, чтобы малыш вас не видел, и позовите его по имени. Ребенок будет искать вас взглядом. Сделайте так, чтобы младенец нашел вас, а потом спрячьтесь снова. Но теперь не просто зовите его, а пойте песни или читайте детские стихи.

Кукольный театр В этом возрасте вы уже можете надевать на пальчики младенца пальчиковые куклы и зверюшек, устраивая с ним различные «представления», объясняя, что это кошечка, которая «говорит» «мяу, мяу», а это собачка, «говорящая» – «гав, гав, гав».

«А ну-ка, отними!» Повесьте любимую игрушку ребенка на веревочке и поднесите ее к нему так, чтобы он мог ее схватить. Как только младенец потянется за игрушкой, отодвиньте ее от него. И так несколько раз, пока не дадите ему возможность

самостоятельно схватить эту игрушку.

• Эту возможность ему надо дать крохе раньше, чем у него появятся признаки утомления.

«Покатаемся на мяче?!» Малыш наверняка с удовольствием будет «кататься» на большом надувном мяче. Положите на него малыша на животик, а потом перекатывайте вместе с ним мяч: вправо-влево, вперед и назад.

ВАЖНО!

Поддерживайте ребенка, так как для поддержания своего равновесия младенец должен приложить еще много усилий и одному ему с этим просто не справиться.

Полезные приобретения

Одежда для малыша

Ребенок растет очень быстро, поэтому покупать одежду для него вам придется часто.

• Размер детской одежды определяют по росту ребенка (в сантиметрах). Каждый последующий номер (размер одежды) отличается от предыдущего на 6 см. Иногда производители одежды указывают интервалы, например 56–62. Можно также встретить указание месяца или временного интервала, на который рассчитана одежда (0–3 месяца).

• Перед походом в магазин измерьте и запишите основные параметры ребенка (рост, обхват головы, длину рук, ног, спинки, стопы). В магазине с помощью сантиметровой ленты вы сможете измерить понравившиеся вам кофточки или штанишки.

• Если вы не уверены, подойдет ли вашему малышу размер одежды, лучше приобрести ему одежду большего размера.

• Обращайте внимание на пропорции одежды. Часто встречается очень узкая одежда или одежда с широкими рукавами или с короткими штанишками.

• Прежде чем идти в магазин, определитесь, что вам действительно нужно купить. Полистайте журналы, посмотрите через Интернет предложения магазинов, посоветуйтесь с подругами. Таким образом вы сможете выбрать качественные вещи по разумным ценам.

• Следите за распродажами, акциями. Помимо скидок в магазинах постоянным покупателям часто предлагают дисконтные карты, которые помогают сэкономить 5—10 % при последующих покупках.

• Если при покупке детской одежды вы все-таки не угадали, не стоит расстраиваться. Согласно ст. 25 Закона РФ «О защите прав потребителей» у вас есть право на обмен товара надлежащего качества на аналогичный товар у продавца, у которого этот товар был приобретен, если указанный товар не подошел по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации. Обменять товар можно в течение 14 дней, не считая дня его покупки.

• Обмен товара надлежащего качества проводится, если указанный товар не был в употреблении, сохранены его товарный вид, потребительские свойства, пломбы, фабричные ярлыки, а также имеется товарный или кассовый чек или иной подтверждающий оплату указанного товара документ. Отсутствие их у потребителя не лишает его возможности ссылаться на свидетельские показания.

• Согласно п. 2 ст. 25 в случае, если аналогичный товар отсутствует в продаже на день обращения потребителя к продавцу, потребитель вправе отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за указанный товар денежной суммы. Требование потребителя о возврате уплаченной за указанный товар денежной суммы подлежит удовлетворению в течение 3 дней со дня возврата указанного товара.

• По соглашению потребителя с продавцом обмен товара может быть предусмотрен при поступлении аналогичного товара в продажу. Продавец обязан незамедлительно сообщить потребителю о поступлении аналогичного товара в продажу.

Достижения младенца

Что умеет ребенок к концу 3-го месяца

Такими навыками обладают большинство детей к данному возрасту:

• Находясь в вертикальном положении, малыш может сосредоточить взгляд и следить за предметом 5–6 минут.

• Теперь он четко улавливает направление звука и поворачивает голову в ту сторону, откуда звук раздается.

• Ребенок уже не ищет грудь, а сам открывает рот, когда она приближается.

• Лежа на животе, он может подниматься, опираясь на локти и предплечье, высоко поднимает голову и удерживает ее в вертикальном положении не менее 1 минуты.

• Пытается перекатываться от одного края кроватки к другому, а также переворачиваться со спинки на бочок.

• При поддержке под мышками крепко упирается ножками, согнутыми в тазобедренных суставах, пружиня ими.

• Хорошо держит головку и управляет ею.

• Реагирует комплексом оживления на «говорящее лицо».

• Пробует сидеть (если его поддерживают за попку), переворачиваться со спины на бок.

• Движения его ручек становятся свободными и целесообразными: он подносит предметы ко рту, тянется к игрушкам, гремит погремушками, хлопает в ладошки и тянет их в рот, засовывает свой большой пальчик в рот, в положении на спине поднимает руки над головой и рассматривает их. Ладони чаще раскрыты.

• Теперь малыш узнает маму, начинает улыбаться родителям и знакомым людям.

• Он смеется, если доволен, и кричит, если что-то идет не так.

• Гулит малыш уже на все лады, вступает в диалог. С удовольствием слушает музыку.

• Появляются различные типы крика, отражающие голод, боль, усталость.

• Следит взглядом за движущимися людьми;

• Приближение человека вызывает радостную улыбку.

Что должно вас встревожить

• К концу 3-го месяца малыш не может сам удерживать голову.

• Не следит за движущимися предметами, не ищет взглядом и не поворачивает голову в направлении источника звука, не реагирует на музыкальные игрушки.

• Малыш не тянется полуоткрытой ручкой к предмету красного цвета, который держат перед ним, не разглядывает свои ручки.

• Не улыбается и не меняет выражения лица в ответ на улыбку взрослого.

• Не координирует движения.

• Не съедает положенный объем пищи.

Четвертый месяц

• Во время игры младенец радостно смеется в ответ на ваш смех или на улыбку.

• В ответ на ласковое обращение ребенок двигает ручками и ножками, широко улыбается, а перед кормлением может даже произнести «речь», которая похожа на птичью трель. Малыш уже умеет произносить звуки, похожие на «ф» и «с». Таким образом проявляется комплекс оживления.

• Теперь мы видим комплекс оживления не только на «говорящее лицо», но и на новую игрушку.

• Когда звучат детские песенки, кроха затихает. Он лежит на спине и ритмично покачивает головой в такт красивой мелодии. Слух крохи развивается. Но пока он умеет различать только несколько целых тонов.

• Главное развлечение крохи – изучение собственных рук и ног. Он пробует пальчики «на вкус» и может подтянуть ножку ко рту.

• Лежа на животе, малыш легко переворачивается на бок и на спину.

• Он садится, когда его тянут за руки, и уверенно держит голову.

ВАЖНО!

Помните, что его спинка еще не окрепла.

• Ребенок не просто видит, а уже и смотрит на предмет, пытаясь проследить его движение. Но, если предмет исчез вдруг из поля зрения, малыш ведет себя так, словно его и не было вообще, мгновенно забывая о нем.

• Младенец узнает игрушку, которую ему показывали взрослые.

• Он поворачивает голову в том направлении, откуда слышен звук, особенно когда он исходит от мамы. И, даже сидя на руках, вращает без конца головкой вперед или через плечо назад, чтобы лучше разглядеть источник звука.

• Младенец может уже узнать маму по звуку ее голоса и отличает голос папы от маминого и других. Он различает даже голоса знакомых и незнакомых ему людей.

• Кроха пытается сам имитировать звуки различных тонов. Высокий тон почти всегда пугает малыша. Зато низкие и ритмичные звуки действуют успокаивающе, особенно если это колыбельные песни.

• Ребенок уже знает, как добиться, чтоб погремушка загремела, на что нажать, чтоб музыкальная игрушка заиграла, особенно любимую мелодию.

• Ладошки малыша почти всегда раскрыты. Он любит складывать их вместе и хлопать ими по воде, купаясь в ванне.

• Может удерживать игрушку в руке почти полминуты.

• Малыш теперь способен попасть пальцем в рот целенаправленно, а не случайно.

• Младенец сам пытается придерживать грудь матери и даже играть с ней при кормлении.

• Малыш часто просится на руки, чтобы вокруг все рассмотреть. Ему все очень интересно.

• Ребенок пугается, когда вы сердитесь, и радуется, если веселы.

• Младенец узнает своих родных, предпочитая из всех близких маму, и делает с ней все, что хочет, как будто мама – это он, он сам. Его проделки с мамой безграничны. Он ищет любой способ прикоснуться к ней или ощупать мамино лицо.

• При посторонних людях дети в этом возрасте обычно ведут себя довольно настороженно. А если вы измените свой внешний вид (например, наденете очки или шапку), то младенец будет очень удивлен, когда вы снова станете собой, не понимая, что с вами происходит и почему вы были вдруг не вы.

Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться

• Продолжайте осуществлять холдинг.

• Гуление – способ общения малыша с вами. Поэтому повторяйте за ним издаваемые им звуки, смеясь и радуясь. Ведите с крохой диалог во время его бодрствования, вступая в этот разговор, понятный лишь вам и ребенку, при первых попытках младенца его начать.

• Младенцу хочется постоянно осваивать все новые и новые предметы, способные заменить ему любую игрушку. Поэтому для «хватательных» игр вы можете предлагать вашему крохе не только разные игрушки, но и любые безопасные для него предметы домашнего обихода, которые ему будет легко схватить, и еще легче специально уронить на пол.

• Малыш начинает интересоваться цветами. Первые и самые любимые – красный и желтый. Потом наступает очередь зеленого и синего. Яркие, чистые цвета без полутонов малышу нравятся больше сложных оттенков и сочетаний.

ВАЖНО!

Постарайтесь не переборщить, так как чрезмерная цветовая стимуляция может привести к перевозбуждению ребенка.

• Давая крохе в руки игрушку или предмет, говорите об их

цвете. Например: «Это погремушка. Она желтая». Сделайте так, чтобы ему хотелось завладеть этой погремушкой еще несколько раз, и каждый раз повторяйте эти слова.

Называйте младенцу те цвета предметов, которые он уже различает, – например, скажите: желтый, а не золотой.

Игры и игрушки

Игрушки

• Малыш уже наверняка освоил все старые игрушки, и они стали ему неинтересны. Поэтому настало время обновить его «игрушечное царство».

• Приобретите для малыша новые:

♦ погремушки;

♦ куклы;

♦ музыкальные игрушки, на которых малыш может сам нажимать на кнопки, чтобы услышать различные мелодии.

Игры

В игре участвуют не только органы чувств малыша, но и мышление. Играя со своим младенцем, вы обучаете его и доставляете ему большое удовольствие.

«Ку-ку!» С 4-х месяцев младенцы уже любят играть в игры-забавы. Обычно самой первой для них такой игрой бывает игра в «ку-ку», когда вы закрываете ладонями глаза и говорите малышу: «Ку-ку, ку-ку, где я?» И тут же открываете лицо, смеясь и радуясь вместе с ребенком: «А вот и я!»

«Ладушки» Посадите младенца себе на колени, возьмите его ручки в свои и пытайтесь научить его хлопать в ладоши, приговаривая:

Ладушки – ладушки,
Где были?
У бабушки.
Что ели?
Кашку!
Что пили?
Бражку.
Кашка масленька,
Бражка сладенька,
Бабушка добренька.

«Коза рогатая» Это игра испуга со смехом, испуга понарошку. И это сразу же понимает малыш. Просто пощекотите животик ребенка двумя пальцами, приговаривая при этом:

Идет коза рогатая!
Идет коза богатая!
Кто каши не ест, молока не пьет —
Забодает, забодает, забодает!

Сон ребенка

Потребность во сне

• К 3–4 месяцам большинство младенцев спит 15 часов в день, 10 из них – ночью и остальное время разделено между 3 дневными снами. Таким образом, в распорядке дня малыша появляются промежутки бодрствования.

• В начале этого периода вы можете все еще вставать пару раз за ночь для кормлений, но к 6 месяцам малыш уже способен спать всю ночь.

Устанавливаем время для сна Вечером для укладывания малыша спать оптимальное время между 19 ч. и 20 ч. 30 мин. Позже он, скорее всего, будет слишком утомлен, и ему будет трудно заснуть.

• Таким же образом вы можете устанавливать время дневного сна – планировать его на одно и то же время каждый день. Но вы также можете укладывать кроху спать, когда видите, что ему пора отдыхать. Приемлем любой подход, если ребенок спит достаточно.

• Если ваш малыш часто спит ночью больше 10 часов, желательно разбудить его утром. Таким образом вы поможете своему ребенку восстановить режим.

Глазки «закатились»

• Иногда родители могут наблюдать такую «картину», наблюдая за своим спящим крохой: его веки неплотно закрыты: сквозь них проглядывает полоска белка, а сами глаза будто «закатились»… Не стоит тревожиться: для грудничка это нормальное явление, если в остальном он здоров. К году все должно пройти.

ВАЖНО!

Если у малыша есть неврологические проблемы, расскажите об этом симптоме невропатологу.

Достижения младенца

Что умеет ребенок к концу 4-го месяца

Такими навыками обладают большинство детей к данному возрасту:

• Лежа на животе, малыш следит за движущимися предметами.

• Теперь, увидев незнакомое лицо, он может испугаться или, наоборот, заинтересоваться.

• Приподнимаясь на руках, малыш опирается только на ладони, переворачивается со спины на живот, хватает, гладит предметы.

• При поддерживании его за под мышки, опирается на кончики пальцев ног и слегка отталкивается.

• Играет с пальцами рук. Занимается игрушкой, которая висит над ним на расстоянии, позволяющем схватить ее (кольцо на шнурке), дотрагивается до нее и приводит в движение.

• Рассматривает игрушку, вложенную в руку Ищет источник звука, поворачивая голову.

• Он дольше гулит и в его «песенках» появляются певучие и гортанные звуки.

• Свое неудовольствие малыш выражает хныканьем. Громко смеется, когда взрослый забавляет его.

• Дружелюбен по отношению к незнакомым людям.

• Сопротивляется, когда у него забирают игрушку, радуется, когда с ним играют.

• Еще умеет: узнавать маму, предпочитая ее всем близким; узнает и различает головс мамы, папы, знакомых и незнакомых людей; улавливать свое имя; приподнимать плечи; лежа на животе, упираться на предплечья, высоко подняв голову; реагировать комплексом оживления на новую игрушку.

Что должно вас встревожить

• Ребенок не переворачивается со спины на живот, лежа на животе, не может приподнять туловище, опираясь на предплечья, не удерживает предметы.

• В тот момент, когда малыша поднимают из положения лежа на спине, головка отклоняется назад.

• Когда малыша поддерживают в вертикальном положении под мышками, не пытается опереться на пальцы ног.

• Не реагирует на посторонних людей, не улыбается, когда с ним разговаривают, не радуется, когда с ним играют.

Пятый месяц

Как развивается младенец

• Малыш по-прежнему общается с помощью улыбки, смеха, плача, хныканья, гуления. Теперь гуление довольно мелодично, нередко переходит в лепет. Младенец повторяет сочетания слогов, например: ма-ма-ма.

• При виде незнакомца малыш словно замирает и всматривается в его лицо, пытаясь вслушаться в слова.

• Малыш нередко обижается на тон, с которым к нему обращаются при разговоре, если вдруг голос почему-то строгий, а ласковому голосу он, наоборот, рад.

• При всей своей общительности ваш малыш предпочитает все-таки общаться со знакомыми людьми. Когда мать рядом с ним, младенец не боится посторонних. Когда она уходит, ему становится страшно.

• На 5-м месяце у большинства младенцев совершенствуется навык зрительного управления движениями рук. Теперь ваш малыш легко достает нужную игрушку, глядя на нее.

• Младенец в этом возрасте не может еще найти чем-то прикрытую игрушку, но если вы ее прикрыли частично, то без труда ее находит. А некоторые дети уже удерживают в своей памяти имеющееся у них представление о постоянстве ее размера. Из множества своих игрушек ребенок предпочитает теперь только некоторые.

• Малыш не просто различает лица, а устанавливает связь между прическами, глазами, даже голосами.

• Рассматривая книжки и картинки, младенец дольше всего задерживает взгляд на добрых лицах.

• Когда ребенок смотрит на игрушку, висящую над ним, он хочет тут же ее схватить.

• К концу 5 месяца ребенок может не только захватить предмет, но и спокойно удержать его в руке и даже потянуть к себе.

• Малыш хватается за ваши пальцы, подтягиваясь до тех пор, пока не сядет, но… сам сидеть еще не может. Зато, устроившись удобно у вас на коленях, найдя себе опору для спины, сидит с огромным удовольствием. И если ручки у него свободны, младенец даже в этом положении пытается захватить что-то.

• Прежде всего он должен все ощупать, попробовать на вкус,

ощупать вновь… Его уже интересуют даже характеристики предмета, такие как особенность поверхности, температура… Самостоятельное обращение с предметом – это путь к развитию моторики ребенка, его мышления и памяти.

• Малыш прекрасно поднимает плечи, одновременно опираясь на колени и руки. Может выпрямить колени, подпрыгивать ритмично и устойчиво стоять, если поддерживать его подмышки.

• Спинные мышцы его развиты настолько, что он умеет делать «самолетик» (лежа на животе с высоко поднятой головкой, размахивает ручками и мельтешит ножками).

• Когда младенец лежит на спине и поднимает голову и ноги, то с удовольствием хватает сам себя за ступни и тянет пальцы ног в свой ротик.

• Младенец очень подвижен и активен.

Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться

Особенности массажа и гимнастики с 4 до 6 месяцев

• В возрасте от 4 до 6 месяцев у ребенка наблюдается активный интерес к жизни. В это время нужно побольше с ним общаться, показывать ему различные предметы и рассказывать об их назначении. В этот период у малыша исчезают многие безусловные рефлексы. Он начинает сознательно передвигаться по кроватке, поворачиваться в разные стороны, реагируя на звук, и т. д.

• В этом возрасте гимнастические упражнения в сочетании с массажем способствуют развитию мышц и суставов опорно-двигательного аппарата ребенка, укрепляют его центральную нервную систему. Малыш учится держать в руках крупные предметы: мягкие игрушки, кружку и др.

• В 4–4,5 месяца продолжительность зарядки должна составлять 30 минут. Во время всей процедуры у ребенка необходимо вызывать положительные эмоции, чтобы занятия гимнастикой ассоциировались у него с игрой, доставляли удовольствие.

• Каждое упражнение рекомендуется сопровождать счетом. Это воспитывает в ребенке чувство ритма. С этой же целью можно включать ритмическую музыку. Если ребенку она понравится, то вскоре он сам начнет двигаться в такт знакомой мелодии.

• В этот период ребенок делает первые попытки самостоятельно сидеть, поэтому гимнастические упражнения должны способствовать выработке нового для него навыка.

• Как и в раннем возрасте, положительный эффект дают водные процедуры и занятия плаванием.

• Массажные приемы должны постепенно усложняться. Кроме поглаживания, растирания, вибрации и поколачивания, рекомендуется использовать щипцеобразное разминание, валяние, пощипывание и легкое поколачивание.

• Все движения должны быть ритмичными, плавными и осторожными.

Техника проведения массажа и гимнастики

Массаж ног

• Исходное положение – лежа на спине. Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц ног.

• Его выполнение заключается в последовательном

применении приемов легкого поглаживания, кольцевого растирания, валяния и щипцеобразного разминания.

• Процедуру следует начинать с легких поглаживаний по всей длине ноги, которые нужно выполнить 3 или 4 раза. Затем рекомендуется перейти к кольцевому растиранию (3–4 раза) и снова вернуться к поглаживанию. После поглаживания можно приступить к валянию. Этот прием повторяется 3 раза.

• В процессе выполнения процедуры ладони должны так обхватывать ногу ребенка, чтобы одна из них лежала на внутренней поверхности ноги, а другая – на внешней. Упражнение заключается в смещении мышц осторожными, но энергичными движениями, которые следует делать по часовой стрелке.

• По окончании валяния нужно приступить к щипцеобразному разминанию нижних конечностей. Для выполнения упражнения необходимо положить ногу ребенка на ладонь правой руки и поддерживать ее в нижней части голени. С помощью указательного и большого пальца левой руки нужно захватить наружную поверхность голени и смещать мышцы по направлению к большому пальцу от стопы к бедру и обратно.

• Процедуру следует закончить несколькими поглаживаниями.

Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног

• Исходное положение – лежа на спине. Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц и суставов ног.

• Для его выполнения следует захватить верхнюю часть голени ребенка таким образом, чтобы большие пальцы массажиста находились на ее внутренней поверхности, а остальные – на задней поверхности.

• Упражнение начинается с поочередного сгибания и разгибания ног. Затем сгибание и разгибание проводится одновременно обеими ногами. При этом колени ребенка должны быть разведены. Во время выполнения этого упражнения ребенок согнутыми ногами касается живота, а затем плавно разгибает их.

• Если к 4-месячному возрасту у ребенка исчез гипертонус мышц и сгибание ног не приносит ему неприятных ощущений, то рекомендуется сделать под его коленками несколько поглаживающих движений по направлению сверху вниз.

Массаж стоп и рефлекторный массаж

• Исходное положение – лежа на спине. Процедура способствует развитию мышц и суставов стопы. Она заключается в последовательном применении поглаживания, растирания и поколачивания.

• Массаж стоп начинается с поглаживания. Затем необходимо сделать 5–6 растираний. После растираний нужно вернуться к поглаживанию (3 раза), а затем приступить к поколачиванию (5 раз). Вся процедура заканчивается 2–3 поглаживаниями.

• Данное упражнение нужно проводить на левой и на правой ноге. Кроме массажа, рекомендуется ежедневно проделывать сгибание и разгибание ног, которое следует повторить по 5 раз на каждой ноге.

Массаж рук

• Исходное положение – лежа на спине. Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц рук.

• Его выполнение заключается в последовательном применении приемов легкого поглаживания и кольцевого растирания каждой руки.

• В начале процедуры следует выполнить несколько легких поглаживаний, затем перейти к кольцевому растиранию, которое повторяют 6 раз.

• Процедуру нужно закончить легкими поглаживаниями.

Массаж груди

• Исходное положение – лежа на спине. Процедура способствует развитию мышц грудной клетки.

• Выполнение заключается в последовательном применении поглаживания и вибрационного массажа.

• Процедура начинается с нескольких движений кругового поглаживания, проводимых по направлению от ребер к плечам. Затем нужно сделать 3 поглаживания по межреберным промежуткам. После этого необходимо приступить к вибрационному массажу, который надо повторить 3 раза.

• Завершить процедуру следует 2–3 поглаживаниями.

Круговые движения руками

• Исходное положение – лежа на спине. Упражнение способствует развитию мышц и суставов рук.

• Для его выполнения следует вложить в ладони ребенка большие пальцы рук и заставить его сжать кулачки так, чтобы он

самостоятельно держался за пальцы массажиста.

Осторожно развести руки ребенка в стороны и плавно поднять их вверх. Затем вытянуть руки вперед и осторожно опустить.

• После этого нужно повторить те же движения, только в обратной последовательности. Данное упражнение следует выполнить 6 раз.

Скрещивание рук на груди

• Исходное положение – лежа на спине.

• Для выполнения упражнения следует осторожно вложить большие пальцы в ладошки ребенка и заставить его сжать кулачки. Затем нужно развести руки ребенка в стороны и скрестить их на груди. Положение рук следует чередовать: сначала сверху должна быть правая рука, а затем – левая.

• Так как в 4 месяца малыш в состоянии самостоятельно удерживать пальцы взрослого, то его не следует поддерживать за запястья.

• Это упражнение нужно выполнять ритмично, чередуя быстрый и медленный темп. Данную процедуру повторить 7 раз.

Массаж спины и ягодиц

• Исходное положение – лежа на животе.

• Данная процедура заключается в последовательном чередовании поглаживания, растирания, щипцеобразного разминания и поколачивания.

• В начале процедуры необходимо сделать несколько поглаживающих движений. После поглаживания следует приступить к растиранию спины и ягодиц ребенка, которое выполняется кончиками пальцев (2–3 раза). После растирания необходимо снова сделать несколько поглаживаний.

• По окончании поглаживания рекомендуется приступить к щипцеобразному разминанию (6 раз). Его нужно делать по ходу длинных мышц спины. Как и растирание, разминание следует закончить легкими поглаживаниями.

• В заключение процедуры можно применить прием поколачивания ягодиц. Для этого следует осторожно ударять по ягодицам ребенка подушечкой указательного пальца. Затем сделать еще несколько поглаживающих движений.

Поворот со спинки на живот и обратно

• Исходное положение – лежа на спине.

• Для выполнения данного упражнения сбоку от ребенка надо положить его любимую игрушку и ласково попросить повернуться в ее сторону. После этого следует осторожно помочь малышу перевернуться на живот.

• Это упражнение нужно повторить по 3 раза в каждую

сторону.

«Полет» на животе

• Исходное положение лежа на животе. Данное упражнение способствует укреплению мышц живота и развитию вестибулярного аппарата.

• Уложить ребенка на ладони животом вниз так, чтобы большие пальцы массажиста находились сбоку на нижних ребрах. Приподнять ребенка в горизонтальном положении, его ноги должны упираться в грудь взрослого. Туловище ребенка должно быть слегка выгнуто.

Массаж живота

• Исходное положение лежа на спине.

• Процедура заключается в сочетании приемов поглаживания, растирания, пиления и пощипывания кожи вокруг пупка.

• Начинается процедура с выполнения кругового поглаживания живота, которое следует проводить по часовой стрелке ладонью и подушечками пальцев. Этот прием нужно повторить 3 раза.

• После этого можно перейти к встречному поглаживанию по косым мышцам живота. По окончании нужно приступить к растиранию мышц живота, которое необходимо делать кончиками пальцев.

• После растирания рекомендуется выполнить пиление по прямым мышцам живота. Закончить процедуру следует легким пощипыванием вокруг пупочного кольца и легкими поглаживаниями. Пощипывание является хорошим профилактическим средством против грыжи.

Приседание с прогибанием позвоночника

• Исходное положение – лежа на спине. Упражнение способствует укреплению мышц передней поверхности шеи, спины и стимулирует развитие брюшного пресса.

• Для его выполнения следует вложить в ладошки ребенка большие пальцы рук и заставить его сжать кулачки. Остальными пальцами массажист должен поддерживать ребенка за запястья.

• Развести руки малыша в стороны и плавно потянуть его к себе так, чтобы он сел. При выполнении упражнения верхняя часть туловища и голова ребенка должны быть немного приподняты.

• Поднять руки ребенка вверх, соединить их вверху и задержать в таком положении одной рукой. Большим и указательным пальцами другой руки провести вдоль позвоночника ребенка по направлению снизу вверх. При этом он рефлекторно разогнет спину.

• Затем, поддерживая головку ребенка одной рукой, опустить его в исходное положение. Данное упражнение следует делать 1 раз в день.

Покачивание на мяче

• Исходное положение – лежа на животе. Для выполнения упражнения следует использовать спортивный снаряд – ярко раскрашенный большой надувной мяч.

• Уложить ребенка на мяч вниз животом. Чтобы малыш принял устойчивое положение, его ноги должны быть слегка разведены. Затем нужно осторожно раскачивать мяч то в одну, то в другую сторону. После этого ребенка можно перевернуть, положить на мяч спиной и снова несколько раз покачать.

• Чтобы ребенок во время выполнения процедуры не упал и не получил травму, его необходимо поддерживать одной рукой за спину или живот.

Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться

• Продолжайте осуществлять холдинг. Постоянно общайтесь с малышом. Все показывайте ему и объясняйте. Повторяйте за ним слоги, агукайте, копируйте «рожицы».

• В связи с тем, что малыш научился хватать многие из предметов и удерживать их (важнейший этап в развитии младенца), чтобы лучше исследовать, вы должны всегда быть начеку, постоянно следя за ребенком, потому что младенец все то, что взял в руки, потом тянет с удовольствием в рот. Но берет он, увы, не одно лишь печенье, а все, что ему попадется под руки, вплоть до вилки и ножниц и даже ножа. А все это опасно.

• Не держите ребенка подолгу в манежике, ему нужно большое пространство, а там тесно. Надо чаще его брать на руки, носить по квартире и как можно больше гулять с ним.

• В то же время, когда ваш младенец не спит, нежелательно, чтобы играл он в кроватке, так как это приводит к нарушениям сна.

• В этом возрасте, кроме «ку-ку», с малышом хорошо поиграть в «забодаю», «идет коза рогатая за малыми ребятами». Изображая мизинцем и указательным пальцем рога, приговаривая слова про козу, вы, приблизившись к грудке или животику младенца, слегка щекочите их «рогами», что вызывает у ребенка бурный восторг.

Русские традиции. Забота о малыше

• Мать считалась главным лицом, ответственным за здоровье, безопасность и обучение ребенка. Обучение это сводилось в основном к приобретению жизненно важных навыков – умению сидеть и ходить. Несмотря на то что русской женщине приходилось очень много заниматься хозяйством, она старалась уделять время и ребенку – качать его на руках, ласкать, поглаживать, играть с ним.

Считалось, что игры, в которых малыш был в тесном телесном контакте с мамой, были нужны для того, чтобы ребенок уверенно чувствовал себя в этом мире и не хотел вернуться в мир, из которого вышел.

• Игры были простыми, но при этом полезными, так как они учитывали физические и психические особенности развития малыша. С помощью игр ребенка вовлекали в различные движения: качание на руке, подбрасывание на руках или коленях, притоптывание и приплясывание, хлопанье в ладоши, загибание пальчиков. Таким образом, ребенок обучался необходимым

движениям. При этом также происходило развитие умственной деятельности и речи.

• Эти игры сопровождались пением милых песенок – ***пестушек,*** которыми мама радовала малыша и себя. Слушая вроде бы немудреные стихи, малыш привыкал различать ритм и напевность поэтических строк, вслушивался в звучание поэтического слова. Эти слова помогали росту ребенка, способствовали его физическому развитию. Такие стихи называют пестушками, потому что они помогают «пестовать», то есть растить ребенка.

• Малышей забавляли еще и с помощью ***потешек, прибауток и небылиц.*** Вот одна из потешек:

Я козочка Ме-не-не,
Я гуляю на лужке,
Острые рожки,
Тоненькие ножки,
На самой макушке —
Бархатные ушки,
Язык полотняный,
Хвостик конопляный…
Как прыгну – сразу забодаю!

• Все «процедуры» по уходу за ребенком обязательно сопровождались беседой с ним, пением песенок и разговорами.

Достижения младенца

Что умеет ребенок к концу 5-го месяца

Такими навыками обладает большинство детей к данному возрасту:

• Ребенок уверенно хватает предметы руками и также уверенно тянет их в рот. Хорошо сидит, держась за что-нибудь руками.

• Если вы возьмете его под мышки, он будет стоять почти прямо, не подгибая ножки.

• Лежа на животе, упирается только на ладони. Лежа на спине, поднимает руки и ноги и рассматривает их.

• Протягивает руку и пытается схватить движущийся предмет. Смеется, когда мама и папа строят ему рожицы.

• Активно переворачивается с боку на бок и из положения

лежа на животе на спину.

• «Воркует» или перестает плакать, когда слышит музыку. Разговаривает сам с собою, четко разделяя слоги. Различает нежную и строгую интонации и выражение лица.

• Пытается обратить на себя внимание. Перестает плакать, когда с ним разговаривают.

• Малыш по-разному реагирует на разных людей. Поворачивается в сторону говорящего или поющего. Узнает знакомого взрослого и тянется к нему.

• С удовольствием рассматривает лица на картинках.

• Мелодично гулит, переходя иногда на случайный лепет.

• Самостоятельно обращается с предметами. Хватает и удерживает их в руке.

Что должно вас встревожить

• Малыш плохо сидит или не делает попыток сесть.

Плохо поворачивается с живота на спинку.

Неуверенно держит головку, особенно в тот момент, когда его приподнимают за руки из положения лежа на спине.

• Не протягивает руки и не берет заинтересовавшую его игрушку.

• Не узнает родителей. Не прекращает плакать, когда слышит музыку или пение матери или когда с ним заговаривают.

• Не произносит отдельные звуки или слоги типа «ба-ба-ба» или «га-га-га».

• Не пытается, находясь на руках у мамы, отыскивать взглядом объекты, которые она называет.

• Не различает доброжелательных и недовольных интонаций и мимики взрослого.

Шестой месяц

Как развивается ребенок

• В общении младенца, как и прежде, главенствующая роль принадлежит обычно положительным эмоциям. Плач, крик отходят постепенно на задний план. У многих малышей все больше совершенствуется лепет, младенец чаще и отчетливее произносит вслух согласные (р, п, м, б…), сливая их с гласными звуками и повторяя слоги (ма-ма-ма-ма, да-да-да-да, ла, пля…). И из-за этого нам кажется, что наш малыш заговорил. Нет, он пока лишь имитирует все слышимые звуки. Но надо отдать должное,

что имитирует он мастерски, пуская в ход даже жестикуляцию, взяв чаще всего на себя инициативу при общении.

• Теперь малыш не только превращает ваш монолог с ним в звучный диалог, но временами, замолкая, вслушивается внезапно в ваши речи, пытаясь постичь смысл их, и может даже найти взглядом все то, о чем вы говорите.

• Малыш способен узнать голос мамы или папы, не видя их, когда они о чем-то говорят в соседней комнате, и возгласами ликования, а иногда и плачем дать им это понять.

• Младенец уже знает всех знакомых и родных, но больше всех привязан к матери, умеет приласкаться, доверчиво прижаться, сидя на руках, и при игре заливисто смеяться. Чужих ребенок уже не боится, особенно в присутствии родных, но с ними сдержан, соблюдая определенную дистанцию.

• Малыш способен радоваться, огорчаться, обижаться, испытывать тревогу, особенно когда ее испытывают близкие. У мамы на руках, если она спокойна, младенец чувствует себя в полнейшей безопасности.

• Теперь ребенок наблюдает все, что происходит, не только с интересом, но и с пониманием происходящего (чтоб музыкальная игрушка заиграла, необходимо нажать кнопку).

• Когда малыш доволен результатом, то повторяет все, что делал, много раз. К примеру, без конца переставляет кубики и может сотню раз то открывать, то закрывать коробочки. Все то, что появляется и исчезает, требует его внимания.

• Малыш легко хватает все, что попадается под руку, и, сидя у вас на коленях, с удовольствием размахивает схваченным предметом, стучит им, пробует на вкус, ощупывает сразу двумя ручками и может даже сам переложить игрушку из одной руки в другую, а перекладывание – это уже прогресс в процессе познания ребенка.

• Ручки малыша стали проворнее. Он может схватить по игрушке в каждую из них. Но больше всего младенцу нравится схваченное отпустить и бросить, хотя это еще сложнее, чем схватить.

• Малыш уже находит сам предмет, прикрытый чем-то. Его интересует цвет игрушки. И он удерживает в своей памяти представление о том, каков размер предмета.

• К концу 6-го месяца у малышей обычно исчезает физиологический мышечный гипертонус. Младенец в этом возрасте способен немного посидеть в подушках, подтягиваться сидя, не любит лежать на спине, зато с огромным удовольствием лежит на животе и, опираясь на коленки или же ладошки, подняв головку, с удовольствием следит за тем, что происходит в доме.

• Теперь кровать ему уже тесна, ее пространство слишком мало для свободы. Еще чуть-чуть, и ваш младенец начнет ползать.

ВАЖНО!

Когда вы носите ребенка на руках, надо поддерживать ему середину спинки.

Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться

• Продолжайте осуществлять холдинг.

• Когда младенец бодрствует, как можно больше общайтесь с ним. Но не переутомляйте его своими разговорами! Старайтесь произносить слова отчетливо, не очень быстро и не очень громко, выдерживать паузы. Тогда ребенку будет легче вслушиваться в вашу речь. Повторяйте за малышом те слоги, которые он произносит. Таким образом вы будете развивать его речь.

• Когда ребенок чего-то достигает в первый раз, не жалейте похвал. Говорите своему малышу: «моя умничка», «молодец», «солнышко мое»… Поаплодируйте младенцу. Еще не понимая смысла слов, он чувствует, что вы довольны им, и это доставляет ему радость.

• Ребенок уже может сам сидеть в подушках и его относительно свободные ручки теперь без устали хватают все, до чего он может дотянуться. Не раздражайтесь из-за этого. То, что младенец научился перекладывать предметы из одной руки в другую без конца и бросать их, для него является прогрессом в процессе познания им мира. Поэтому примите все как должное. Просто вымойте игрушки еще раз и возвратите их малышу. При этом похвалите его за то, что он так много уже может делать. Помните, что малыш способен заниматься в этом возрасте только одной игрушкой, в крайнем случае двумя, поэтому не надо давать ему одновременно много игрушек. Только когда почувствуете, что игрушки ему надоели, замените их другими.

• Игрушки должны быть безопасными, не очень маленькими, чтобы, взяв в рот, малыш не смог их проглотить, и, безусловно, легкими – ребенок должен их схватить и бросить. Когда младенец что-то схватит для него запретное или когда вы что-то захотите получить обратно, воспользуйтесь тем, что ему пока довольно сложно заниматься сразу двумя предметами одновременно, и предложите малышу что-то взамен того, чем он сейчас играет. И после того как он отвлечется этим, уберите нежелательный предмет. Самостоятельно, даже по вашей просьбе, ваш ребенок еще не научился что-то отдавать, а если вам захочется отнять, то его обида будет безутешной.

• Вам следует знать то, что, прося или «приказывая» что-то,

ваш младенец еще не сознает, что это «приказания» и просьбы. Но таким способом он сообщает вам свои желания, благодаря которым развивается. Поэтому, боясь избаловать младенца, не заставляйте его добиваться желаемого горькими слезами, а постарайтесь посмотреть на все его глазами. Тогда, наверное, вы поймете, что младенец прав, а вы ошибаетесь, не удовлетворяя его потребности, желания и просьбы. Все это может привести к тому, что он действительно станет вдруг капризным и эгоистичным, чтобы хоть как-то утвердить себя.

• Ребенок начинает подползать и совсем скоро будет ползать. Ему необходим простор, пространство, где бы он совершенствовал это умение. Даже в манеже ему уже тесно. Желательно, чтобы вы пустили его на ковер, который специально постелите для этой цели.

• **Что необходимо малышу в возрасте 3–6 месяцев:**

♦ Он нуждается в еще большем внимании близких. Малыш любит обнимать родителей. Не отказывайте ему в этом удовольствии – ведь именно так он пытается победить в себе чувство страха. Постарайтесь разобраться в его лепете, отвечайте словами и жестами.

♦ Если вы хотите сделать не только свою, но и жизнь вашего ребенка радостной, то вам надо очень внимательно относиться к тому, что вы говорите при вашем ребенке. Дело в том, что каждое слово, сказанное вами, буквально впечатывается в подсознание юного человечка и сильно влияет на его дальнейшую жизнь.

Игры и игрушки

Игрушки

Малышу нужны жесткие игрушки, но ему по-прежнему полезны прежние «друзья»: погремушки, кольца.

Мобиль

Разнообразные яркие игрушки и погремушки, а также деревянные ложки, пустые пластмассовые бутылки, резиновые и тряпичные фигурки животных и птиц, подвешенные на подвижной конструкции, способствуют развитию зрения, мелкой моторики и тактильных ощущений, так как в возрасте 4–6 месяцев ребенок может дотянуться до игрушек и потрогать их.

Тряпичный мяч, кубик

• Небольшие мягкие игрушки развивают зрительно-моторную координацию, помогают сформировать навык хватания.

• Мяч должен быть небольшим по размеру и удобным для захватывания. Если внутри мяча находится бубенчик, то такая

игрушка будет развивать еще и слух. К концу 6-го месяца ребенок может играть с мячом, сидя на коленях у взрослого или лежа на животе и опираясь на вытянутые руки.

Деревянные или пластмассовые бусы

• Бусы развивают тактильные ощущения и совершенствуют координацию движений. Бусы отлично подходят для хватания, ощупывания, трясения.

• Покажите малышу связку бус, пусть он увидит ее и потянется к ней. После того как вы убедитесь в том, что ребенок прочно ухватился за бусы, потрясите ими.

Разнообразные музыкальные игрушки (дудки, свистки, погремушки)

• Эти игрушки развивают слуховое восприятие. С их помощью ребенок учится находить источник звучания, расположенный справа, слева, впереди, сзади.

• Поиграйте с малышом: спрятавшись за шкаф, подудите в дудочку и, убедившись, что ребенок посмотрел в вашу сторону и замер, покажитесь ему, приговаривая: «Ку-ку! Я здесь. Смотри, что у меня есть!»

Кольцо-прорезыватель и специальные игрушки, предназначенные для жевания, сосания, засовывания в рот

• Они понадобятся, когда у малыша начнут прорезываться зубки. Поскольку малыш будет брать игрушки в рот, не забывайте об их санитарной обработке: игрушки следует почаще мыть и ошпаривать кипятком.

• Такие игрушки храните в стеклянной банке с крышкой.

Игры

В этом возрасте дети любят игры, связанные с произнесением разных звуков и слов. Для ребенка игра – не просто развлечение, но и наука.

«Говорящие зверюшки»

Произносите звуки, подражая животным и объясняя ребенку: утка произносит «кря-кря», собака лает «гав-гав», овечка блеет «бэ-э». Попросите ребенка повторить звуки за вами.

«Блестящий оратор»

Внимательно прислушайтесь к лепету малыша, а потом сделайте вид, что поняли все, что он сказал. Отреагируйте на его слова так: «О, это так интересно!»

«Читаем вместе»

Начните читать ребенку вслух детские забавные стишки, потешки (см. «Приложение»). Такое чтение полезно и для

малыша, и для его родителей – у вас появляется отличная возможность уютно устроить ребенка у себя на коленях, пообщаться, что хорошо и для малыша, и для мамы с папой.

«Называлки»

Нежно дотрагивайтесь до разных частей тела малыша и называйте их ласковым певучим голосом: крутой лобик, носик-курносик, синие глазки, пухленькие губки… Когда малышу исполнится 6 месяцев и он начнет «изучать» ваше лицо, придумайте стишок, который расскажет ему о разных частях вашего лица.

«Колокольчик динь-динь-динь»

• Одними из первых игрушек малыша становятся собственные ручки и ножки. Чтобы занять младенца, крепко пришейте к носочкам или пинеткам бубенчики, звон которых он услышит, когда начнет перебирать ножками.

• Нашейте на браслетики из эластичной ткани маленькие игрушки, пчелку, бабочку, божью коровку. Он увидит их, когда поднимет ручки.

«Веселое представление»

Возьмите перчатку яркого цвета и прикрепите к каждому пальцу персонажа из любимой сказки или миниатюрного зверька.

Затем устройте маленькое театральное представление с участием всех кукол-марионеток.

«Королевство кривых зеркал»

Сядьте напротив малыша и начните строить ему веселые рожицы. Высуньте язык, пошевелите бровями, наморщите нос, широко улыбнитесь, старательно прищурьте глаза. Вы увидите, что ребенок попытается ответить вам тем же, так как в этом возрасте любые движения лица его буквально завораживают.

«Чики-чики-чикалочки»

Начиная с 5-ти месяцев малыша можно посадить к себе на колени и, подражая качке при езде на лошади, приговаривать:

Чики-чики-чикалочки,
Едет Ваня на палочке,
А Дуня в тележке
Щелкает орешки.

Из-за леса, из-за гор
Едет дедушка Егор:
Сам на лошадке,
Жена на коровке,
Дети на телятках,
Внуки на козлятках.

«Гоп! Гоп! Гоп!»

Слегка подбрасывайте ребенка на руках и приговаривайте:

Тушки-тутушки,
С творогом ватрушки.
Пшеничный пирожок,
На опарушке мешен,
Высоконько взошел.
Гоп! Гоп! Гоп! Гоп!

В ямку бух!

• Ребенка качают на коленях, словно он едет по кочкам, потом колени раздвигают, придерживая малыша (будто ребенок падает). И при этом приговаривают:

Ехали мы, ехали,
В город за орехами,
По кочкам, по кочкам,
Да в ямку бух!
Раздавили сорок мух!

Я рыжая лисица,
Я бегать мастерица.
Я по лесу бежала,
Я зайку догоняла
По кочкам, по кочкам,
По маленьким пенечкам
И в ямку – бух!
Раздавила сорок мух!

Как понять невербальные сигналы ребенка

С помощью этой таблицы вы сможете овладеть невербальным языком младенца в возрасте от полугода.

Что вы видите	*Что это может означать*
Ребенок сильно размахивает руками	Признак недовольства или гнева
Ребенок на что-то указывает или смотрит	Желание двинуться в данном направлении или получить нечто, что там находится
Ребенок поднимает руки. При этом он неподвижен	Неуверенность или желание, чтобы его взяли на руки
Ребенок вытягивает руки ладонями кверху, а голова слегка опущена	Желание помириться. Ребенок хочет сказать: «Прости меня» или «Давай мириться»
Ребенок вытягивает руки вдоль тела, прижав к бокам	Часто это является знаком тревоги или страха
Ребенок стискивает руки перед собой	Если ребенок старше 9 месяцев, то это, возможно, знак покорности – обратите внимание, делает ли он это в присутствии детей постарше
Ребенок закрывает глаза руками	Скорее всего, это знак беспокойства

Ребенок сосет или жует палец	Младенцы делают это для собственного удовольствия, но у детей старше года такое поведение является признаком тревожности
Ребенок долго, неотрывно смотрит вам в глаза	Он хочет с вами поиграть
Ребенок смотрит на вас и быстро отводит глаза	Скорее всего, он хочет, чтобы его оставили в покое
Ребенок смотрит на вас и сразу опускает глаза	Это знак покорности («сдаюсь»)
Ребенок гладит или стучит себя по голове	Это признак неудовлетворенности или тревожности
Ребенок наклоняет голову, смотрит вам в глаза и улыбается	Знак дружелюбия – таким образом ребенок говорит «давай поиграем»
Ребенок опускает голову на грудь, его кулачки стиснуты	Это признак гнева
Ребенок запрокидывает голову назад	Это признак дружелюбия, расположенности поиграть и расслабленности
Ребенок топает ногой	У детей старше года это признак гнева или требование внимания
Ребенок хлопает в ладоши	Это признак радости и ликования

Прощание с пустышкой

• Отучать ребенка от пустышки нужно начинать уже с 6-месячного возраста, когда у него появляются первые зубы. Дело в том, что давление, которое пустышка оказывает на зубы и нёбо, может вызвать их деформацию. Обычно соска легче забывается при одновременном отказе от бутылочки. Если ребенок умеет пить из чашки, а ночные кормления смесью уже пройденный этап, то и соска перестает быть обязательным спутником засыпания.

• К 1,5–2 годам у вашего ребенка полностью угаснет сосательный рефлекс, а это значит, что необходимость в пустышке у него пропадет. Однако будет совсем не плохо, если

малыш с ней расстанется до достижения им этого возраста.

ВАЖНО!

Будьте внимательны к своему ребенку. Скорее всего, он даст вам знать, когда будет готов расстаться с пустышкой. Как только вы заметите, что ваш малыш потерял к ней интерес, сразу убирайте соску подальше.

• В идеале малыш до 2 лет должен сам отказаться от пустышки. Такое происходит, если малыш любим и растет в спокойной семейной обстановке. Дело в том, что сосание пустышки – способ избавиться от стресса. А если его нет, то и необходимость в соске отпадает.

• Не стоит применять такой «варварский» метод, как обмазывание пустышки горчицей. Есть риск нанести крохе психологическую травму, которую впоследствии придется лечить у психотерапевта. Приемлемые методы: уговоры, замена соски на игрушку, которую можно брать с собой в постель, истории про поездки пустышек в путешествия… Как только малыш уснул, вынимайте соску изо рта и периодически пробуйте уложить дитя без пустышки.

Если вдруг кроха попытается найти ей замену – начнет перед сном посасывать пальчик, мягко высвободите его изо рта и отвлеките малыша колыбельной.

• Чтобы малыш смог отвлечься от «потери», сделайте его жизнь интересной. Пусть у него будут новые игрушки, прогулки и общение с друзьями. Если же малыш одиноко бродит по квартире и ему никто не рад, то оказаться от соски ему будет гораздо труднее.

Сон ребенка

• От 6 до 9 месяцев детям необходимо около 14 часов сна в сутки. Ночью они могут спать около 7 часов подряд. Если ваш ребенок спит дольше 7 часов, он, вероятно, ненадолго просыпается, но умеет самостоятельно заснуть.

• Чтобы малыш хорошо спал ночью, промежуток бодрствования между последним «дневным» и «ночным» сном должен быть не менее 4-х часов.

• За день должно быть 2 полуторачасовых или двухчасовых дневных сна, 1 раз утром и один днем.

• Начинайте приучать кроху засыпать в определенное время вечером:

♦ Выберите время между 18 и 20 часами;

♦ Искупайте малыша – купание расслабляет и доставляет удовольствие;

♦ Если перед сном малыша еще нужно покормить, делайте это в его комнате, чтобы он не воспринял переход из одной комнаты в другую как изгнание и отлучение от жизни всей остальной семьи;

♦ Расскажите малышу сказку – тогда заснуть ему будет легче;

♦ Хорошо укройте малыша, рядом с ним положите его любимую игрушку и поцелуйте его перед сном;

♦ Погасите свет, но оставьте ночник.

Достижения младенца

Что умеет ребенок к концу 6-го месяца

Такими навыками обладает большинство детей к данному возрасту:

• Малыш уже переворачивается с живота на спину и, наоборот, со спины на живот.

• Лежа на животе, опирается только на одну руку, другая тянется к игрушке. Лежа на спине, играет со своими ногами, приподняв голову.

• Крепко держится за пальцы при подтягивании в сидячее положение и пытается подтянуться вверх, чтобы сесть. Сидит с небольшой помощью либо самостоятельно в подушках.

• Пытается ползать на четвереньках. При поддерживании подмышки вытягивает ноги и «танцует» на носочках.

• Ощупывает поверхность предмета всей ладонью.

• Малыш уже хватает предметы одной рукой, размахивает погремушкой, поднимает выпавшую игрушку, начинает искать исчезнувшие предметы.

• Он умеет смеяться, хныкать, плакать и реагировать на эмоции других людей.

• Малыш пытается произносить слоги, маму он зовет «ма», а бабушку – «ба».

• «Воркует», лепечет, издает радостные крики, звуки, выражающие напряжение при определенных движениях.

• По-разному ведет себя в присутствии знакомых и незнакомых людей.

• Протягивает ручки, чтобы его взяли на руки.

• Внимательно вслушивается в вашу речь.

• Соблюдает определенную дистанцию при общении с посторонними.

• Начинает понимать многое происходящее вокруг. Постепенно усваивать понятие «причина – следствие».

• Перекладывает предметы из одной руки в другую.

Что должно вас встревожить

• Малыш не может сидеть даже с поддержкой. Когда его придерживают в вертикальном положении под мышками, не «пританцовывает».

• Не может переложить игрушку из одной руки в другую.

• Не реагирует на шуршание бумаги, находящейся вне поля его зрения.

• Не просится на руки, протягивая свои руки к взрослому.

Седьмой месяц

Как развивается младенец

• Теперь малыш, общаясь, чаще пользуется лепетом, а также мимикой и жестами и понимает смысл многих слов. Он пальчиком покажет вам, где птичка, где кошка, где собачка, где другое, когда вы его спросите об этом. И он найдет все взглядом, понимая вашу речь.

• Младенец избирателен в общении.

• Чувство привязанности малыша к родителям и близким людям растет с каждым днем. Но на кого-то из родных, чаще всего на маму, он направляет безграничное внимание и выделяет из всех остальных: все время тянется к ней, льнет, не переносит ее отсутствия и выражает протест плачем, теряя неожиданно из виду. И это первая и значимая эмоциональная привязанность ребенка, которую мы видим. В основе ее – не кормление младенца, а чувства безопасности и постоянства, исходящие от мамы.

Однако эта связь может возникнуть не только с матерью, но также и с другим близким ребенку человеком, по той или иной причине воспитывающим младенца. Но этот вариант встречается гораздо реже. Ребенок, кроме мамы, уже различает папу, дедушку и бабушку, а также тетю, дядю.

• У большинства детей обычно в этом возрасте впервые можно заметить временами появляющийся страх при расставании их с мамой, когда ей надо уйти по делам или еще куда-нибудь.

• Младенец уже может догадаться по вашему лицу о многих ваших чувствах: счастье, страхе… Он различает тон, с которым вы обращаетесь к нему: когда он ласковый – ребенок очень рад, когда сердитый – малыш пытается понять, в чем он провинился и

что сделал не так, а это очень важно для правильного воспитания младенца.

• В 7 месяцев ребенок, не скрывая удовольствия, способен вкладывать в больший предмет другой поменьше и бесконечно открывать и закрывать коробочки. Он начинает понимать, что все предметы и игрушки так не похожи друг на друга не только лишь из-за размера, а отличаются обычно и рядом других признаков, которые ему еще довольно трудно распознать. И даже мама в шляпе и без шляпы – как будто бы два разных человека.

• Кроха, пытаясь показать вам свои чувства, способен вас схватить за нос, за волосы, за уши, а если надо, то и повернуть ладошкой ваше лицо по направлению к себе, а в знак протеста сам обычно отворачивает свое личико.

• Малыш пытается сидеть немного без поддержки и учится садиться сам. Переползает по манежу. Но ему трудно еще приподнять живот, так как обычно его мышцы рук и ног не развиты настолько, чтоб удержать все тело на весу. И в то же время уже некоторые младенцы начинают ползать, созрев для этого чуть раньше остальных.

• Причины слез ребенка:

♦ Чувство голода по-прежнему самая очевидная причина плача. Взрослея, становясь подвижнее и переходя на твердую пищу, малыш будет больше утомляться и потому капризничать между кормлениями – ведь у него теперь такая активная жизнь. Дайте ему что-нибудь перекусить и попить.

♦ Тревога – новый повод для слез у ребенка, которому уже 7–8 месяцев. Теперь он понимает, что вы – его главная опора и защита. Поэтому, когда вы выходите из комнаты или малыш вас не видит, он может расплакаться. Проявляйте терпение и постепенно приучайте его к новым лицам и ситуациям.

♦ Боль от ушибов все чаще будет причиной слез. Малыш теперь подвижен и потому легко может удариться обо что-нибудь. В таких случаях его сразу же надо пожалеть, обнять, отвлечь какой-нибудь игрушкой, и он быстро забудет о своем горе.

Мамины уроки. Массаж для младенцев

Особенности гимнастики и массажа детей от 7 до 9 месяцев

• Когда ребенку исполняется 7 месяцев, он может самостоятельно сидеть, переворачиваться с живота на спину и наоборот. Если его потянуть за руки, он будет делать попытки встать на ноги.

• К этому времени он, как правило, уже умеет ползать. В этом возрасте следует уделять большое внимание таким упражнениям, которые стимулируют координацию движений и развитие опорно-двигательного аппарата.

• Так как малыш уже может активно реагировать на голос взрослого человека, ему можно подавать команды: ляг на спину, на живот, сядь, перевернись и др. Однако стоит помнить, что эти команды должны подаваться в ласковой форме, чтобы занятия гимнастикой были для ребенка радостью, а упражнения выполнялись с удовольствием.

Техника проведения массажа и гимнастики

Сведение рук на груди

• Исходное положение – лежа на спине.

• Методика выполнения этого упражнения была описана выше. Однако для 7-месячного ребенка его необходимо немного усложнить: ребенок может держаться не за руки массажиста, а за какую-нибудь круглую игрушку, например погремушку, колечко для зубов и т. д.

• Потянув за круглую игрушку, разведите руки ребенка в разные стороны и скрестите их на груди. Данное упражнение следует повторить 8 раз, при скрещении периодически чередуя руки ребенка: сначала вверху должна быть левая рука, затем правая и т. д.

• Упражнение следует делать энергично, но осторожно, чтобы не нанести ребенку травму.

Поочередное и одновременное сгибание ног

• Исходное положение – лежа на спине. Упражнение способствует развитию мышц и суставов ног.

• Для его выполнения следует взять ребенка за голени и сначала вместе, а затем по очереди согнуть и разогнуть их в коленях: согнуть и разогнуть обе ноги вместе, затем правую, а затем левую ногу.

• Все 3 приема нужно повторить 6 раз.

Переворот со спины на живот

• Исходное положение – лежа на спине.

• Для выполнения упражнения следует дать команду ребенку повернуться на живот. Чтобы помочь ребенку выполнить это упражнение, нужно слегка повернуть его ягодицы и таз в ту

сторону, в которую выполняется переворот.

• Упражнение выполняется 1 раз в день.

Массаж спины и ягодиц

• Исходное положение – лежа на животе. Процедура способствует развитию и укреплению мышц спины и ягодиц.

• Ее выполнение заключается в поочередном применении поглаживания, растирания, пиления, щипцеобразного разминания, поколачивания и пощипывания.

• Как всегда, начинать процедуру массажа следует с нескольких поглаживаний. После этого нужно приступить к растиранию ладонями мышц спины и их пилению ребрами ладоней. Растирание и пиление нужно закончить поглаживаниями. Вслед за растиранием, пилением и поглаживанием нужно перейти к щипцеобразному разминанию. Оно начинается в области длинных мышц спины и продолжается на ягодицах. После разминания следует снова сделать несколько поглаживаний и лишь затем перейти к поколачиванию и пощипыванию.

• Всю процедуру необходимо закончить несколькими поглаживаниями. Все приемы рекомендуется повторить 3 раза.

Ползание

• Исходное положение – лежа на животе. Упражнение способствует развитию у ребенка навыка ползания.

• Для его выполнения следует большим и средним пальцами взять ребенка за пятки.

При этом указательный палец массажиста должен находиться между ступнями малыша. А затем, осторожно, но энергично согнуть ноги ребенка, и через 1–2 секунды – разогнуть.

• После выполнения этого движения 3–4 раза ребенок оттолкнется от рук массажиста и самостоятельно поползет.

• Когда ребенок привыкнет к упражнению, сгибание ног нужно будет проводить не одновременно, а поочередно.

Массаж живота

• Исходное положение – лежа на спине. Процедура заключается в поочередном применении приемов поглаживания, растирания, пиления и пощипывания.

• В начале процедуры нужно сделать несколько поглаживаний. После этого можно приступить к растиранию. Его следует выполнять подушечками пальцев рук. Затем снова сделать несколько поглаживаний и перейти к пилению, которое

производится ребрами ладоней по прямым мышцам живота. После пиления нужно вернуться к поглаживанию. В заключение процедуры рекомендуется сделать несколько пощипываний кожи вокруг пупка. Последний прием является хорошим профилактическим средством против развития грыжи. Массаж заканчивается поглаживаниями по прямым мышцам живота. Каждый прием следует повторить 3 раза.

Приседание с прогибанием позвоночника

• Исходное положение – лежа на спине. Упражнение способствует развитию у ребенка навыка ползания.

• Методика его выполнения была подробно описана выше. Однако в силу того, что в 7-месячном возрасте ребенок становится более самостоятельным, упражнение можно немного усложнить. Для этого нужно одной рукой поддерживать ребенка за коленки, а большой палец свободной руки массажиста должен находиться в ладони ребенка.

• Отвести руку малыша в сторону и попросить его сесть. Когда ребенок займет нужное положение, массажист должен плавно провести рукой снизу вверх по его позвоночнику. При этом спина малыша разогнется. В заключение процедуры ребенка нужно осторожно опустить так, чтобы он лег на правую сторону.

• Данное упражнение следует повторить 2 раза.

Поднимание выпрямленных ног

• Исходное положение – лежа на спине. Упражнение способствует развитию и укреплению мышц и суставов ребенка.

• Для его выполнения нужно взять ребенка за голени, причем большие пальцы должны захватить низ голени, а остальные находиться на коленных чашечках. Ноги ребенка следует выпрямить, подержать в таком положении 1—2 секунды и плавно опустить.

• Данное упражнение повторяется 7 раз.

Приподнимание туловища из положения лежа на животе

• Исходное положение – лежа на животе. Упражнение способствует развитию мышц спины и живота.

• Для его выполнения следует вложить большие пальцы массажиста в ладони ребенка и заставить его сжать кулачки. Остальными пальцами нужно поддерживать ребенка за запястья.

• Поднять руки ребенка через стороны вверх и слегка потянуть. При этом головка ребенка, рефлекторно откинутая назад, будет подниматься вверх, а его пятки будут упираться в массажиста. Подтягивать ребенка нужно до тех пор, пока он не встанет на колени.

• Данное упражнение следует повторить 2 раза.

Массаж груди

• Исходное положение – лежа на спине. Данная процедура способствует укреплению и развитию мышц грудной клетки. Ее проведение связано с поочередным применением поглаживания и вибрационного массажа.

• Массаж начинается с нескольких круговых поглаживаний, которые следует проводить в направлении от ребер к плечам. После этого нужно сделать поглаживания по межреберным дугам. Вслед за поглаживаниями необходимо приступить к вибрационному массажу. Вся процедура заканчивается круговыми поглаживаниями.

• Все приемы массажа нужно сделать по 3 раза.

Приседание с поддержкой за согнутые руки

• Исходное положение – лежа на спине. Упражнение способствует развитию и укреплению суставов рук и ног.

• Для его выполнения нужно вложить в ладони ребенка указательные пальцы и заставить его сжать кулачки так, чтобы он самостоятельно держался за пальцы. Развести руки ребенка широко в стороны и, слегка потянув его за руки, попросить его сесть. Если малыш хорошо справляется с заданием, через некоторое время упражнение можно усложнить, используя для опоры не пальцы, а круглую игрушку (погремушку и т. д.), удобную для захвата.

• Данное упражнение следует повторить 2 раза.

Круговые вращения руками

• Методика проведения данного упражнения описана выше. Когда ребенку исполнится 8 месяцев, упражнение следует

усложнить.

• Малыш должен выполнять его из положения сидя, держась за вложенные в его руки кольца.

Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться

• Продолжайте осуществлять холдинг

• Делайте все от вас зависящее, чтобы у ребенка развивалась речь, чтобы его лепет постепенно перешел в первые слова. Разговаривайте с ребенком и рассказывайте ему про то, что делаете вы, или комментируйте все его действия.

• Привлекайте его внимание к предметам, о которых вы говорите.

• Повторяйте слова столько раз, сколько необходимо, чтобы ваш малыш усвоил их.

• Чаще с ним рассматривайте картинки в детских книжках, объясняйте, что там нарисовано. Пусть ребенок сам попробует перевернуть страницу.

• Обращаться к младенцу с просьбами что-то сделать – естественно, из того, что он уже способен сделать («помаши мне ручкой», «похлопаем в ладошки»…).

• Учите ребенка пальчиком указывать на предмет, который вы просите его найти.

• В связи с тем, что ваш младенец уже различает тон, каким вы говорите с ним, используйте это для воспитания ребенка, хваля его или выказывая недовольство.

Русские традиции. Пальчиковые игры для малышей

У каждого народа есть традиционные игры, в которые взрослые играют с малышами. Такие игры сопровождают чтением стишков или пением веселых песенок. Особое место занимают игры, в которых активно работают кисти рук ребенка.

• С малышом играли мама, бабушка или старшая сестренка. Усадив ребенка к себе на колени, они загибали или разгибали его пальчики, покачивали ими, разминали, двигали кистью, щекотали ладошку. Кроме того, малыша подкидывали, прижимали, щекотали. Благодаря этому он учился чувствовать свои пальцы, ладонь, локоть, плечо, координировать движения. Тесный телесный контакт с мамой нес положительный эмоциональный заряд, доставлял радость общения обоим участникам игры.

• Такие любимые всеми «Ладушки» и «Сорока-сорока» – не

только приятное развлечение для малыша и его мамы. Такие игры с пальчиками стимулируют речевое и умственное развитие ребенка. Это подтверждено как опытом многих поколений, так и исследованиями физиологов.

• Существовало много разнообразных пальчиковых игр. Кроме таких, в которых пальчик за пальчиком загибался в кулачок в определенной последовательности, очень популярны были игры, в которых малыш должен был повторить движение вслед за взрослым. Так, например, мама сжимала и разжимала кулачок, приговаривая: «Ручка хвать, ручка хвать», поощряя малыша сделать то же самое.

Были и игры, которые способствовали раннему обучению счету, запоминанию числового ряда. Мама брала ручку малыша, дотрагивалась до его мизинца и приговаривала: «Этот палец», а затем, прикасаясь к безымянному, добавляла: «С этим пальцем – 2 пальца!» Все игры можно сопровождать потешками и стишками, чтобы было веселее.

«Ладушки»

• Хлопайте в ладоши и приговаривайте:

Ладушки, ладушки!
Пекла бабка оладушки.
Маслом поливала,
Детушкам давала.
Даше два, Паше два,
Ване два, Тане два.
Хороши оладушки
У нашей бабушки!

Ой, качи-качи-качи!
Глянь – баранки, калачи,
Глянь – баранки, калачи,
С пылу, с жару, из печи.
С пылу, с жару, из печи –
Все румяны, горячи.
Налетели тут грачи,
Подхватили калачи,
Нам остались
Бара-а-а-ночки!

«Сорока»

• Возьмите ручку ребенка и приговаривайте, водя своим указательным пальцем по ладошке:

Сорока-белобока
Кашу варила,
Деток кормила.
(по очереди перебирая пальчики ребенка)
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
А этому не дала:
Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Каши не варил –
Тебе нет ничего!

Сорока, сорока!
Сорока-белобока,
Кашку варила,
Гостей скликала,
На порог скакала.
Гости услыхали,
Быть обещали.
Гости на двор,
Кашицу на стол.
Этому дала на блюдечке,
Этому на тарелочке,
Этому на ложечке,
Этому поскребышки…
А этому нет ничего!
Зачем дров не рубил,
Воды не носил?..

«Коза рогатая»

• Подогните 3 пальца, а указательным и мизинцем – «рогами козы» – «забодайте» малыша. Увидите, как ему понравится. При этом приговаривайте:

Идет коза рогатая,
Идет коза бодатая,
Ножками топ-топ!
Глазками хлоп-хлоп!
Кто кашки не ест,
Молока не пьет,
Забодает, забодает, забодает…

Другие игры

• Игры с пальчиками доставят не меньше радости и вам, и вашему малышу:

Пальчик-мальчик,
Где ты был?
С этим братцем —
В лес ходил.
С этим братцем —
Щи варил.
С этим братцем —
Кашу ел.
С этим братцем –
Песни пел!

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот – деточка моя,
Вот и вся моя семья.

Этот пальчик хочет спать
(загнуть мизинец),
Этот пальчик лег в кровать
(загнуть безымянный палец),
Этот пальчик уж вздремнул
(загнуть средний палец),
Этот пальчик уж уснул
(загнуть указательный палец),
Этот крепко, крепко спит,
И тебе он спать велит
(держать за большой палец).

• В том же порядке, загибая пальчики, приговаривайте:

Этот пальчик в лес ходил,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик встал и съел,
Потому и потолстел!

• Можно сочетать движения рук с ходьбой (придерживайте малыша за руки и размахивайте его руками):

Кот на печку пошел,
Горшок каши нашел.
(хлопать в ладоши)
На печи калачи,
Как огонь горячи.
(хлопать в ладоши)
Пряники пекутся,
Коту в лапы не даются.
(ладошки показать и спрятать за спину).

• Пусть малыш смотрит на вас и тоже хлопает в ладоши. Хлопая в ладоши перед собой, приговаривайте:

Уж я Танюшке пирог испеку.
Уж я внученьке румяненький.
На нем корочка пшеничная,
А начиночка яичная,
А помазочка медовая,
Моя доченька бедовая.

Безопасность ребенка

• Так как ваш ребенок учится сидеть самостоятельно и садится сам где только может, надо позаботиться, чтобы его коляска или стул внезапно не перевернулись.

• Даже находясь в манежике, учась сидеть, младенец будет падать. Этот страх падения (даже не ушиб!) может задержать его развитие, так как, падая, малыш теряет прежнюю уверенность в себе. Обеспечьте своему ребенку безопасность.

Полезные приобретения

Манеж

Польза от манежа

• Манеж – более древнее изобретение человечества, чем кресла и рюкзаки для переноски детей.

На короткое время оставить младенца в безопасном манеже, где он может заняться игрушками, это вынужденная необходимость, если мама целый день одна, без помощников.

• Если манеж расположен так, что малыш может видеть маму за домашней работой, а она – общаться с ним между делом, а не бежать на каждый его писк в соседнюю комнату, это благотворно влияет на их отношения.

• Если использовать манеж таким образом еще до того, как малыш поползет, он не будет восприниматься как тюрьма, а лишь как граница.

• Ребенка, научившегося самостоятельно передвигаться, желательно сажать в манеж только для обеспечения его безопасности, но не для наказания.

• Многие врачи против манежа для детей, уже начинающих ползать, так как он не позволяет совершенствовать этот важный навык, а наоборот, провоцирует раннее вставание на ножки.

Вред, который может причинить ребенку нахождение в манеже

• Манеж – это своеобразная клетка для малыша, ограничивающая его свободу.

• «Жизнь» в манеже – одна из причин вторичной деформации нижних конечностей у младенца, ведь единственно возможное свободное движение малыша в нем – снизу вверх, из горизонтального положения в вертикальное, минуя этап ползанья. И чем раньше и дольше вы будете держать своего младенца в этой «клетке», тем больше будете поощрять его вставать на ножки, не заботясь о ползаньи.

• Манеж гасит естественное любопытство младенца, требующее его деятельности. Как раз именно для новой деятельности малыша манеж служит непреодолимым препятствием, из-за которого ребенок чувствует себя совершенно беспомощным. У младенца появляется цель, которую он не может достичь. А по мнению психологов, этот первый опыт неуспешности на подсознательном уровне способен сохраниться надолго.

Безопасность младенца в манеже

• В детском манеже не должно быть травмоопасных, металлических деталей, которые опасны для вашего малыша.

• Нельзя помещать младенца в манеж, в котором повреждено дно или повреждены его стенки: порвана или приспущена сетка.

• Нельзя помещать младенца в неустойчивый манеж.

• Нельзя разрешать ребенку раскачивать манеж.

• Нельзя помещать в манеж большие и объемные игрушки, на которые малыш может встать сам и перелезть через сетку манежа.

• Нельзя устанавливать манеж вблизи опасных предметов или включенной бытовой техники.

• Нельзя помещать ребенка насильно в манеж, видя, что он испытывает страх перед ним.

• Нельзя оставлять младенца в манеже на долгое время без присмотра взрослых.

Как использовать манеж

• Лучше всего помещать младенца для игр в манеж, хотя бы на несколько минут, начиная с конца 5–6 месяца, когда малыш уже начинает сидеть, чтобы ребенок постепенно адаптировался к нему, и впоследствии не принимал его как ограничитель свободы.

• Ребенок должен находиться в манеже до тех пор, пока ему это нравится. При появлении беспокойства заберите его из манежа.

• В зависимости от индивидуально-личностных особенностей вашего малыша допустимое для него время нахождения в манеже совершенно различно – от нескольких минут для непоседы до часа и более для младенца, заинтересовавшегося своей игрой.

Но тем не менее, если даже вашему ребенку нравится в манеже, не злоупотребляйте этим, забирая его из манежа через 30–40 минут для смены деятельности и давая ему понять, что нахождение в манеже – это не лишение его самостоятельности и свободы, а разновидность его игровой деятельности.

• Даже в тех случаях, когда ваш младенец мирно играет в манеже, вы не должны выпадать из поля его зрения. Желательно, чтобы вы находились неподалеку от него, чтобы в нужный момент моментально прийти на помощь, если вдруг срочно потребуетесь ему.

• Решив приобрести для младенца манеж, поинтересуйтесь современными разновидностями его моделей, выбрав из них самую безопасную для вашего малыша.

Прыгунки

Польза от прыгунков

• Это приспособление позволяет малышу активно двигаться не только в горизонтальной плоскости, но и в пространстве.

• Прыжки, как правило, приводят ребенка в полный восторг! Это интереснее, чем просто качание на качелях, ведь в прыгунках можно «летать» в любую сторону!

• Движение в трехмерном пространстве отлично развивает вестибулярный аппарат малыша, кроха становится более ловким и сильным (ведь прыжки дают организму импульсную нагрузку, мобилизующую все группы мышц!).

ВАЖНО!

Прыгунки – не бесплатная няня, а тренажер. Физические нагрузки необходимо строго дозировать. Только тогда от них можно ожидать пользы.

Опасность для ребенка прыжков в течение длительного времени

• Очень страдает позвоночник, так как природой не предусмотрены подобные длительные прыжки.

• Мышцы постоянно находятся в тонусе, не расслабляются, а такое положение чревато травмами.

• Нагрузка на сердце при прыжках значительно превышает нагрузку при ползании или ходьбе.

• При длительном пребывании в прыгунках без твердой опоры на ноги нарушаются равновесие и координация движений.

Ходунки

Польза от ходунков

• Ходунки дают ребенку возможность исследовать окружающее пространство не на руках у мамы, а более-менее самостоятельно. А это полезно для эмоционального и интеллектуального развития малыша.

• Пользоваться ходунками можно не более получаса в день.

Опасность, которой подвергается ребенок, находящийся в ходунках

• При катании в ходунках задействованы не те мышцы, которые работают при ходьбе, и основная нагрузка приходится на таз и позвоночник.

• Если высота ходунков не отрегулирована, малыш привыкает ставить ногу не на стопу, а на носок, что вредно для формирования навыка правильного хождения.

• Не стоит использовать ходунки, если ребенок не научился даже ползать. Младенец должен пройти вначале этот этап, а потом уже вставать на ножки.

Известно, что у такого ребенка, находящегося в ходунках, не совсем правильно распределяется нагрузка на нижние конечности, которые просто еще не в состоянии справиться с этой нагрузкой, в результате чего может сформироваться О– или Х-образная вторичная деформация нижних конечностей, и вовсе не

из-за рахита; деформация, мешающая ребенку ходить. Так что использование ходунков не только не ускоряет развитие малыша, а может стать даже одной из помех его своевременного развития.

• Привыкшие к опоре «ходоки» не умеют падать и хуже координируют движения.

• Так как, двигаясь в ходунках, младенец способен развивать скорость до 10 км в час, но пока не умеет затормозить в нужные моменты, с ним могут произойти всевозможные несчастные случаи.

• Но самое опасное, если младенец в ходунках падает с лестницы. Не в силах освободиться от ходунков, он «летит кубарем» вниз, несколько раз ударяясь головой о ступени, в отличие от простого падения малыша без ходунков, обыкновенно лишь скатывающегося вниз, что менее травмоопасно.

• Любая неровность на пути младенца в ходунках или неожиданное «препятствие», вплоть до любимой игрушки, лежащей на полу, которую малыш не в силах обойти, – это причина падения его и получения травмы.

ВАЖНО!

Министерство здравоохранения Канады даже приняло специальный закон, запрещающий родителям использовать ходунки из-за травм, грозящих жизни младенцев. Эта страна оказалась первой страной, принявшей действенные меры. Из-за большого количества травм запретила использовать ходунки и Американская академия педиатрии.

Появление зубов

Когда начинают появляться зубы

• Зубы малыша начинают формироваться еще до рождения. На 7-й неделе беременности в верхней челюсти будущего ребенка образуются зародыши молочных зубов, а на 17-й неделе – зачатки постоянных.

• Примерно в 6—7-месячном возрасте во рту малыша появляется первый зубик. Обычно это нижний центральный резец. А к 3 годам у крохи уже имеется полный набор молочных зубов.

Но бывает, что кроха может похвастаться своим приобретением уже в 4 месяца. Такие ранние зубки, конечно, предмет гордости мамы с папой. Но вам стоит помнить о том, что такие «торопыжки» часто становятся добычей кариеса.

• Если же у вашего 9-месячного ребенка все еще нет зубов, а все остальное нормально, то у вас нет никакого повода для

беспокойства. Позже у него могут вылезти сразу аж 6–8 штук!

Порядок и сроки появления зубов у детей могут отличаться, так что не волнуйтесь, если ваше чадо выбьется из общепринятого графика.

• Особенности развития зубов передаются по наследству, поэтому, если у вас зубы появились рано, то, скорее всего, они появятся рано и у вашего малыша.

Также в формировании и прорезывании зубов многое зависит от того, правильно ли питается малыш, как часто бывает на свежем воздухе, получает ли витамин D. Его профилактическая доза в поливитаминах – 400 МЕ. При позднем прорезывании зубов могут быть полезны гомеопатические препараты кальция.

• Есть и домашнее средство – порошок яичной скорлупы. Ее моют, удаляют пленочку и измельчают. А затем, добавив к щепотке такого порошка 1–2 капли сока лимона, подмешивают в пищу малыша.

ВАЖНО!

Если к году у ребенка не появится ни одного зуба, нужно обратиться к педиатру. Он направит малыша к стоматологу, который с помощью рентгена проверит, в каком состоянии зачатки зубов в костной ткани челюсти.

В каком порядке появляются зубы

• Зубы прорезываются по очереди. Обычно они появляются в такой последовательности: сначала 2 нижних зубика (средние резцы), затем 2 верхних центральных зуба, затем зубы, расположенные сбоку и сзади. К 3 годам у малыша должен быть полный набор из 20 молочных зубов.

• В сроках прорезывания зубов девочки обычно опережают мальчиков. Все молочные зубы у малышей появляются парами:

- ♦ 6–8 месяцев – 2 резца (в середине внизу);
- ♦ 8—10 месяцев – 2 резца (в середине вверху);
- ♦ 10–12 месяцев – 4 резца (сверху и снизу);
- ♦ 12–16 месяцев – 2 первых коренных зуба (сверху и снизу);
- ♦ 16–20 месяцев – 4 клыка (сверху и снизу);
- ♦ 20–30 месяцев – 2-я пара коренных зубов (сверху и снизу).

• Существует формула, по которой подсчитывают, сколько примерно зубов должно быть у крохи к определенному возрасту. Для этого нужно от количества месяцев отнять четыре, то есть к году (к 12 месяцам) обычно прорезывается 8 зубов: 12 – 4 = 8

Как происходит прорезывание зубов

• Малыши по-разному реагируют на прорезывание зубов. У некоторых детишек прорезывание зубов может пройти без всяких неприятностей, и только по белой кромке, появившейся над поверхностью десны, счастливые родители узнают, что это свершилось.

Однако довольно часто появление первого зуба не приносит малышу никакого удовольствия, так как, в отличие от постоянных зубов, молочные зубы могут прорезываться болезненно.

• Зубы, продвигаясь к поверхности, давят на десны, которые в результате краснеют и опухают. Малышу становится больно, он начинает плакать, капризничать, плохо спит. Прорезывание зубов – стресс, который влияет на весь организм в целом, и у некоторых детишек поднимается температура и даже может случиться расстройство кишечника.

• Понять, что причина плохого самочувствия ребенка именно появление зубов, а не какая-то другая проблема, вы сможете по характерным признакам:

♦ у маленького постоянно течет слюна;
♦ распухают десны;
♦ он пробует кусаться;
♦ тянет в рот свой кулачок;
♦ трется щекой о подушку.

• Все эти неприятности обычно длятся всего 2–3 дня. После того как прорежутся первые зубки, появление остальных пройдет легче.

Как облегчить состояние крохи

• Поите малыша отваром ромашки и череды (1 ч. ложку на стакан кипятка).

• Можно воспользоваться специальным обезболивающим гелем для детей, который наносится на десны ребенка.

• Предложите крохе пожевать игрушку-кольцо для прорезывания зубов. Очень эффективны кольца для кусания, наполненные жидкостью. Подержите их некоторое время в холодильнике (но не в морозильной камере), после чего предложите ребенку. Холод – естественное обезболивающее средство, которое успокаивает нервы десны и таким образом без всяких побочных явлений снимает боль.

• Осторожно помассируйте чистым пальцем десну в том месте, где прорезается зубик.

• Если из-за болезненных ощущений ребенок отказывается от пищи, поите его с ложечки 5 %-ным раствором глюкозы или

сахарозы (12 мл на 100 мл воды), которые можно купить в любой аптеке.

• Если лекарства не помогают, попытайтесь отвлечь малыша от боли. Благотворно влияют прогулки на свежем воздухе.

• Регулярно проветривайте комнату малыша, чтобы он лучше спал.

ВАЖНО!

Если у ребенка поднялась температура (выше 38 °С), вызовите врача.

Забота о детских зубках

Первый визит к стоматологу

• Первый визит к стоматологу должен состояться в 6 месяцев. В это время специалист оценит правильность строения челюстно-лицевого аппарата и состояние уздечек языка крохи, верхней и нижней губы.

• Это необходимо проверять, так как дефекты уздечек могут влиять на процесс сосания, расположение зубов при прорезывании и в будущем даже на речь ребенка.

• Регулярно посещать стоматолога деткам следует уже после года.

Уход за зубками

• Молочные зубки состоят из очень мягкой эмали, поэтому, чтобы уберечь их от развития кариеса, за ними нужно тщательно ухаживать.

• В течение первого года жизни необходимость в зубной щетке отсутствует.

• Гигиену полости рта желательно проводить после каждого приема пищи. Раньше для этого стоматологи рекомендовали пользоваться намотанным на палец бинтом или кусочком марли. Сегодня для того, чтобы эффективно почистить ротовую полость малыша, существуют специальные тканевые стерильные салфетки в форме напальчника, пропитанные безопасным антибактериальным раствором.

Просто надорвите индивидуальную упаковку салфеток для чистки зубов, наденьте мягкий тканевый напальчник на указательный палец, снимите защитную пленку с рабочей поверхности и приступайте к очищению полости рта.

• Тщательно очистите зубы, десны, внутренние стороны щек и язык малыша. Ополаскивание водой после использования этих салфеток не требуется, поэтому очищать полость рта и зубов можно в любое время и в любом месте.

• Превратите ежедневный уход за полостью рта малыша в игру. Прочитайте ему детские стихи, а в конце процедуры обязательно похвалите кроху за его терпение. В то же время дайте понять ребенку, что чистить зубы так же необходимо, как есть и спать.

Достижения младенца

Что умеет малыш к концу 7-го месяца

Такими навыками обладает большинство детей к данному возрасту:

• Малыш тянется к своему изображению в зеркале и удивляется ему.

• Он сам поднимает и тянет в рот выпавшую бутылочку.

• Становится на четвереньки, ползает, сидит, встает на колени, опираясь на перила кроватки.

• Если вы будете поддерживать его подмышки, он начнет шагать.

• Его движения становятся целеустремленными: он умеет перекладывать предмет из руки в руку, поворачивать его в руках, проситься на ручки, протягивать руки маме, папе.

• Ударяет кубиком о стол, тащит его в рот, вертит в руках и рассматривает. Смотрит на упавшую игрушку.

• Малыш начинает повторять слоги: «ба-ба-ба», «ма-ма-ма», «ва-ва-ва», «на-на-на», «ла-ла-ла»;

• Старается привлечь к себе внимание определенными слогами и зовущими звуками. Сидя на руках у мамы, отслеживает глазами предметы или людей, которых мама назвала перед этим 3 раза (папа, баба…);

• Понимает игру «Баюшки-баю». Участвует в игре в прятки с платком.

• Умеет лепетать, понимает смысл некоторых слов. Различает тон (ласковый или сердитый), которым с ним говорят.

• На вопрос «где?» находит глазами или показывает пальчиком предмет, находящийся всегда в одном и том же месте.

• Эмоционально очень сильно привязан к матери, переодически испытывает страх при расставании с ней.

• Различает всех членов семьи.

• Может вкладывать маленькие предметы в большие.

Что должно вас встревожить

• Ребенок не переворачивается с живота на спину и обратно. При поддержке за руку не пытается сесть.

• Не может стучать кубиком по столу.

• Не поворачивается в сторону звука или говорящего человека. Не улыбается, когда слышит речь.

• Не пытается привлечь к себе внимание какими-либо определенными звуками. Не проявляет нежность по отношению к маме и близким (не прижимается к телу, щеке).

• Ему трудно доносить предметы до рта.

• Опираясь на ноги, он не способен выдержать собственный вес.

• Не следит глазами за движущимися предметами.

• Не лопочет.

Восьмой месяц

Как развивается младенец

• Малыш все лучше и лучше понимает вашу речь. Пытаясь подражать вам, повторяет слоги и может выполнить такую просьбу, как: «Дай мне свою ручку».

• Привязанность ребенка к матери становится еще сильнее. Страх расставания усиливается. Малыш боится посторонних. При появлении чужого беспокоен, недоволен, возбужден, то хныкая, то плача, в зависимости от того, как близко оказался незнакомец от него. У мамы на руках довольно смел. Вдали от мамы часто перепуган.

• То, что ребенок стал бояться посторонних, – прогресс в его развитии. Малыш настолько уже эмоционально зрел, что понимает: незнакомец может таить в себе опасность для него. Он не уверен в незнакомце так же, как уверен в своей маме. Он часто не уверен теперь даже в близких людях (бабушке, дедушке) и из-за этого нередко так странно себя ведет.

Но если незнакомец хочет что-то подарить младенцу и заигрывает с ним, доверие ребенка к нему возрастает и он гораздо ближе подпускает постороннего к себе, даже при этом соблюдая определенную дистанцию.

• Малыш пугается не только посторонних, а также многих шорохов и звуков, особенно когда они нежданны или незнакомы. Он может плакать, если включен пылесос и соковыжималка.

• Теперь, ощупывая новое, младенец не только пробует его, но, хорошо ощупав, гладит. Он гладит даже то, что на рисунке, не говоря уже о лице мамы.

• Когда младенец на руках, он жестами показывает взрослым

то, что бы хотел достать и до чего не прочь бы дотянуться. Он просит, чтобы его поднесли к окну или висящей на стене картине.

• Уже почти все малыши умеют «кувыркаться», ползать, причем не обязательно вперед, но и назад. К концу 8-го месяца младенец уже уверенно пытается сесть сам, и многие сидят не только на стуле, но и в манеже, и в кроватке.

• Схватившись крепко ручками за прутья своего манежа, младенец может встать, переступить бочком, затанцевать и сделать ряд ритмических прыжков, а иногда и маленьких шажков.

• Он любит баловаться за едой, пытаясь кормить маму.

Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться

• Продолжайте осуществлять холдинг.

• Пополняйте словарный запас младенца наиболее часто употребляемыми простыми словами, комментируя ими как можно чаще все, что происходит вокруг, чтобы ребенку легче было запомнить их. Разговаривать с малышом лучше всего один на один, ласковым тоном, называя его по имени и показывая ему те предметы, о которых идет речь, или указывая на них жестом. Поощряйте его лепет и эмоциональные восклицания, прерывающие ваш монолог. Привлекайте внимание ребенка ко всему новому, рассказывайте младенцу о нем, как будто бы он и в самом деле хорошо понимает вас.

• Не игнорируйте страх ребенка перед посторонними людьми. Не следует оставлять его одного наедине с ними. По его представлениям, незнакомцы представляют для него опасность, так как он не знает, зачем они пришли к вам в дом, хорошие они или плохие. Имейте в виду, что будет ли потом младенец доверять не только людям, но и миру в целом, зависит почти полностью от вас: насколько чутко отнеслись вы в это время к его потребностям и чувствам.

• Так как младенца настораживают в основном не столько люди, сколько их действия, постарайтесь брать малыша на руки при посторонних, общаясь с ними на достаточно большом расстоянии и соблюдая ту дистанцию общения, которая не пугает ребенка.

• Дорожите любовью своего малыша и отвечайте ему тем же.

• Так как малыш теперь боится резких звуков, то в его присутствии не включайте приборы, издающие такие звуки (стиральная машина, пылесос, соковыжималка, вентилятор и т. д.), пользуйтесь ими, когда он на прогулке или находится вдали от них. Вообще, чем меньше поводов у вашего младенца для тревоги, тем реже он будет ее испытывать.

• Ваш малыш учится ползать или у него это уже отлично получается. Ползание – это важный этап в развитии малыша. При ползании работают и укрепляются практически все мышцы тела, особенно плечевого пояса, рук, позвоночного отдела, улучшается координация движений. А ведь физическое развитие малыша непосредственно связано с интеллектуальным! Теперь малыш контролирует свои действия. Он задумывается, куда и как ползти, сам принимает решения и так познает окружающий мир.

• Манера двигаться у малышей разная. Некоторые детки ухитряются ползать даже попой вперед. Кто-то ползает по-пластунски и «брассом», кто-то, подобно гусенице, поднимая поочередно то ягодицы, то голову, а кто-то сначала только на руках. И только потом ребенок осваивает технику «перекрестного» ползания, во время которого рука и нога с противоположных сторон тела двигаются одновременно. Для малыша сейчас самое сложное – научиться согласовывать действия своих рук, ног и головки.

• Даже если ваш малыш хорошо развит, ему необходимы ваша помощь и поддержка. Например, ребенку достаточно трудно оторвать животик от пола, ведь это же почти половина его веса! Можно помочь малышу приподнять тело, используя для этого широкое полотенце или подложить под животик валик из туго скрученного детского матрасика. Перекатывая малыша то на руки, то на ноги, вы научите его оценивать свои возможности. Постепенно он привыкнет к позе «на четвереньках». Чтобы малыш предпринял самостоятельные действия, положите подальше от него его любимые игрушки. Наверняка ему захочется поскорее до них добраться. Подбадривайте кроху ласковым голосом, хвалите его, но не приносите игрушку, как только он заплачет, и не берите его сразу же на руки.

• Для ребенка, который учится ползать, очень важна достаточная свобода движений. Одежда не должна его сковывать. Не нужно надевать ему обувь, иначе ловкость и уверенность ребенка в движениях снижаются. Важно и правильно выбрать подгузник, с учетом возрастных потребностей ребенка в активных движениях.

Как обеспечить безопасность малышу

Ваш малыш подрос и стал таким подвижным! Будьте готовы к началу времени шишек и падений. Не переживайте понапрасну: такова одна из неизбежных сторон роста. И хотя время от времени сердце у вас в груди будет замирать, вы будете с удовольствием наблюдать, как малыш исследует территорию.

• Не пытайтесь оградить ребенка от всего на свете, позвольте ему расти и познавать новое самостоятельно.

• Любознательность и желание экспериментировать у детей выходят далеко за пределы их опыта, здравомыслия и осторожности.

Поэтому сделайте так, чтобы в доме, в котором малыш живет, играет и постигает новое, было безопасно.

Ну и конечно, лучше всего, если ребенок будет постоянно находиться под вашим присмотром.

Безопасность в доме

• Надежно закрепите бьющиеся предметы, чтобы их нельзя было опрокинуть. Хрупкие, тяжелые и опасные предметы уберите туда, откуда малыш не сможет их достать. Например, на антресоли, в кладовку под замок.

• Уберите с пути ребенка неустойчивые предметы мебели. Купите устойчивую мебель без острых углов. Уберите мебель от окон, будь то детские ящики с игрушками, комод с ящиками или стол.

• Уберите все опасные предметы, лекарства, моющие средства и средства бытовой химии в места, недоступные для ребенка.

• Поставьте заграждения на всех лестницах в доме. Оборудуйте предохранительными защелками выдвижные ящики и шкафы.

• Установите безопасные розетки с внутренней заглушкой. Выключайте электроприборы из розеток, когда вы ими не пользуетесь. Не оставляйте под током удлинители. Регулярно проверяйте электропроводку.

• Уберите шнуры от занавесок и жалюзи в недоступное для ребенка место. Не разбрасывайте незакрепленные веревки, шнуры и ленты по всему дому.

• Телефон может стать причиной несчастья, так как малыш может упасть, зацепившись ногой за шнур, запутаться в телефонном проводе, обмотать его вокруг шеи… Поэтому зафиксируйте шнур и сам телефон. Не стоит поощрять игры ребенка с настоящим телефоном, подарите ему игрушечный.

• Поставьте на окна ограничители, чтобы створки только чуть-чуть приоткрывались.

• Радиаторы завешивайте полотенцами или снабдите защитным экраном.

• Источником опасности может быть камин, кондиционер и система климат-контроля. Их нужно эксплуатировать строго по инструкции. Не разрешайте ребенку играть вблизи с этими приборами.

• Телевизор поставьте так, чтобы малыш не мог добраться до его задней панели.

• Не оставляйте в доступном для ребенка месте сигареты, спички, зажигалки, спиртные напитки, лекарства, иголки и монеты. Комнатные растения ставьте повыше.

• Если в доме есть стеклянные двери, вставьте в них стекла с проволочной арматурой или небьющиеся, либо оклейте их прозрачной защитной пленкой с хорошо различимыми цветными полосками.

• Обои в доме должны быть тщательно приклеены, а если стена покрашена, то ее красочный слой – не нарушен. Если ребенку удастся оторвать кусок обоев или отколупнуть краску, он непременно захочет их съесть.

Детская комната

• Храните игрушки в тумбочке, на нижних полках или в специальных ящиках, чтобы ребенок сам мог их достать.

• Игрушки должны находиться в таких емкостях, чтобы малыш, открывая, не свалил тяжелую крышку себе на голову.

• Переодевайте ребенка на полу или же, если на столе, но при этом ни на секунду не выпускайте из своего поля зрения.

Игрушки

• Поддерживайте игрушки малыша в хорошем состоянии. Без сожаления выбрасывайте все сломанные игрушки и их части.

• Следите за тем, чтобы игрушки соответствовали возрасту ребенка.

• Ленточки и шнурочки лучше прочно пришить или убрать.

• Не давайте ребенку игрушки, которые работают от электросети.

• Не держите в доме: бьющихся игрушек, игрушек с острыми краями или концами, игрушек с маленькими частями, которые ребенок может снять и засунуть в рот, нос или ухо, а также игрушек, изготовленных из токсичных материалов.

• При покупке игрушек обязательно требуйте от продавца гигиенический сертификат (оригинал, а не ксерокс), выданный центром сертификации Роспотребнадзора;

• Ярко окрашенные пупсы и мячи всех оттенков радуги

вполне могут содержать в себе свинец – один из самых известных и сильных ядов. Для детей он особенно опасен, так как усваивается в 5 раз лучше, чем во взрослых. Хроническое свинцовое отравление вызывает умственную отсталость, слабость, утомляемость, поражения нервной системы.

• Не покупайте игрушки на рынках, в электричках, с рук. Обращайте внимание на сильный «химический» запах игрушек, слишком яркие краски, неровные и непрочные швы. Остерегайтесь подделок: их признаками является низкая цена при наличии «фирменного» лейбла.

ВАЖНО!

Обращайтесь к врачу, если после игры с «подозрительной» игрушкой ребенок побледнел, потерял аппетит и плохо себя чувствует.

Соединения свинца и других тяжелых металлов лучше всего выводит из организма яблочный пектин. Он содержится в натуральном (а не желатиновом) яблочном мармеладе, яблочной пастиле и зефире.

Детская мебель

• Пересмотрите свое отношение к ходункам: они не так уж помогают учиться ходить, зато с ними легко попасть в беду – застрять в дверном проеме или упасть с лестницы.

• Убедитесь, что широкое основание высокого детского стульчика достаточно устойчиво и что он оборудован привязным ремнем.

• Если вы пользуетесь детским манежем, убедитесь, что он устойчив и что головка малыша не может застрять в его отверстиях.

• Не оставляйте кроху в кроватке без присмотра!

• Опустите дно кроватки до самого нижнего уровня.

• Детская кроватка не должна стоять под шторами, драпировками или настенными коврами со свисающими кистями – во всем этом можно запутаться.

Постельные принадлежности

• Положите в детскую кроватку прочный, плотно обтянутый матрас. Не используйте мягкие поверхности.

• В постели не должно быть легковоспламеняющихся тканей.

• Укоротите завязки на прокладке – «книжке», чтобы они не захлестнулись вокруг шеи ребенка.

• Во время сна убирайте из кроватки подушки, шарфы, пустышки и большие мягкие плюшевые игрушки. Когда малыш бодрствует, кладите в кроватку небольшие игрушки.

• Если малыш уже встает, не вешайте погремушки поперек кроватки.

• Вместо стеганого одеяла лучше использовать спальный мешок.

• Накрывая ребенка одеялом, убедитесь, что во время сна его голова остается открытой.

Одежда

• Не надевайте на ребенка одежду со шнуровкой.

• Не вешайте на шею ребенка привязанные к шнуркам или лентам соску-пустышку. Лучше прикрепите ее к одежде младенца специальной прищепкой.

Кухня

• Кухня – очень опасное место для крохи, поэтому, занимаясь приготовлением пищи, держите малыша подальше от плиты и кухонного стола.

• Помните, что конфорки, дверца духового шкафа, кастрюли и утюги долго не остывают.

• Держите все лекарства в шкафчике, закрытом на защелку.

• Во время еды ставьте горячие блюда и напитки в центр стола, чтобы малыш не мог до них дотянуться.

• Не накрывайте стол скатертью, так как ребенок может потянуть ее и опрокинуть все, что на ней находится, на себя.

• Мусорное ведро и моющие средства ставьте в такое место, до которого малыш не доберется.

• Убирайте все режущие кухонные предметы в ящик с надежной защелкой.

• Постелите на пол нескользящее покрытие, сразу же вытирайте все пролитое.

• Купите спиральные провода для электроприборов или укоротите имеющиеся.

• Не позволяйте малышу дотрагиваться до дверцы духового шкафа.

• Установите замки на холодильнике и морозильной камере.

• Поставьте защитную решетку на плиту, поворачивайте ручки сковородок к стене. Старайтесь по возможности пользоваться дальними конфорками.

• Храните пластиковые и полиэтиленовые мешки и пакеты в безопасном месте, так как дети часто надевают их себе на голову и могут задохнуться.

Ванная комната

• Не оставляйте малыша одного в ванне даже на несколько секунд.

• На дно ванны кладите резиновый коврик с присосками.

• Вода должна быть не горячее 55 ˚С, причем сначала нужно наливать холодную.

• Прежде чем посадить ребенка в ванну, измерьте

температуру воды.

• Убирайте бритвы, фен и косметику подальше, чтобы малыш не смог их достать.

• Закрывайте полотенцами радиаторы.

• Держите чистящие средства и щетки в шкафчике с пружинной защелкой.

• Закрывайте унитаз, душевую кабину.

• Не оставляйте наполненными водой раковины, ванну, тазы и ведра для уборки.

А кроме того, предотвращайте опасные ситуации:

• В 2 месяца ребенок уже умеет хватать предметы, а в 3 – дотягиваться до них и тянуть к себе. Поэтому в доступных для ребенка местах не должно быть ничего опасного.

• Держа ребенка на руках, не ешьте и не пейте ничего горячего и не курите.

• Не оставляйте кроху одного с бутылочкой, иначе он может захлебнуться.

• Застегивайте ремни на коляске, высоком и переносном стульчиках.

• Не оставляйте младенца с другим ребенком: тот может уронить малыша или дать ему что-нибудь опасное.

Развитие речи

• Период с 6 до 12 месяцев очень важен для развития речи. Поэтому вам необходимо создать вокруг малыша благоприятную атмосферу, в которой будут формироваться речевые навыки.

• Нетерпение, с которым вы ожидаете первых слов вашего малыша, вполне понятно… Но тем не менее не стоит подгонять его и принуждать механически копировать ваши слова.

• Сначала малыш учится понимать интонации вашего голоса. В первую очередь он запоминает имена людей и названия вещей, которые имеют для него большое значение. На этой стадии развития способность малыша понимать слова намного опережает способность применять их. Переполняющие его теплые чувства порождают ликующий поток воркования и лепета, обращенных к вам или самому себе: радостно произносимые звуки «ла-ла-ла» или «ипп!» всегда звучат как веселое приветствие. Если малыш не в настроении, то все, что вы можете услышать, это… молчание или плач.

• Ученые выяснили, что количество слов, которое ребенок слышит ежедневно, находится в прямой зависимости от интеллектуального уровня в более старшем возрасте! То есть чем

больше вы общаетесь с малышом, тем полнее раскроется его потенциал в будущем.

А ведь ваша задача и есть – раскрыть как можно больше талантов в ребенке и помогать ему их реализовать!

• Чтобы знания лучше усваивались, «их нужно поглощать с аппетитом». Для этого прекрасно подойдут игры, которые доставят много удовольствия вам и вашему маленькому ученику.

• Кстати, в возрасте 6–7 месяцев дети понимают около 100 слов, могут произносить все гласные и согласные звуки и могут составлять из звуков слова, предложения и рассказы!

Полезные подсказки

• Разговаривая с ребенком, описывайте действия, которые вы выполняете во время беседы.

• Не искажайте слова, подражая детской речи. Произносите слова правильно. Возможно, вы считаете, что использование детского языка поможет малышу узнать больше, но на самом деле это не так.

• Выслушивайте ребенка и отвечайте на его лепет, чтобы показать ему, что такое общение.

• Произносите слова отчетливо и повторяйте предложения и сложные слова. Не просите малыша бесконечно повторять каждое слово. Юному исследователю это покажется невероятной скукой.

• Учите ребенка правильному произношению. Если он просит дать ему «бау-бау», переспросите его: «Ты хочешь бутылочку?»

• Для того чтобы облегчить понимание, помогайте себе жестами.

• Как можно чаще рассказывайте малышу интересные истории, читайте ему стихи, сказки, пойте песенки…

• Проверьте слух вашего ребенка. Заметив, что вам действительно приходится повышать голос, чтобы привлечь внимание малыша, покажите его специалисту.

• Постоянно говорите малышу, что любите его. Это самое важное правило. Как можно чаще шепчите ему на ушко о том, какое счастье быть его мамой. Любовь и доверие – самые лучшие учителя.

Игры и игрушки для ребенка с 6 до 9 месяцев

Игрушки

Резиновый мяч, который можно пинать ногами

• Игра в «футбол» разовьет мышцы и координацию движений ног вашего малыша.

• Укрепите мяч «в ногах» кроватки, и малыш с большим удовольствием будет его пинать.

Игрушечный молоток

• С его помощью ребенок будет развивать зрительно-моторную координацию, укреплять мышцы.

• Купите малышу пластмассовый молоток и покажите малышу, как стучать по крышкам от кастрюльки, пустым металлическим банкам из-под кофе, пластмассовым бутылкам.

Мешочки или тряпичные мячи, сшитые из различных тканей и наполненные крупами (горох, бобы, гречка, фасоль)

• Развивают мелкую моторику и тактильную (кожную) чувствительность, так как предоставляют возможность для исследования, хватания, бросания и т. д.

• Если вы шьете такие игрушки сами, убедитесь в том, что они достаточно прочны и их содержимое не высыпается. Вы также можете купить готовые мягкие игрушки с «крупяным» наполнителем.

Музыкальные центры

• Развивают зрительно-моторную координацию и слуховое внимание. Стимулируют развитие мышления, так как помогают установить логическую связь между действием (нажатием на кнопку) и звуковым эффектом.

• Покажите малышу, как нажимать на кнопки музыкального центра, а потом он сможет «музицировать» сам.

• Клавиши таких центров могут быть выполнены в виде разных зверюшек, нажав на которые малыш услышит соответствующее звукоподражание.

Любые предметы, которые можно ронять на пол (кубики, мягкие игрушки, деревянные ложки, резиновые игрушки и т. п.)

• Выбрасывая предметы из кроватки, ребенок развивает мелкую моторику, слух и зрение, познавательные способности.

Игровые центры – плоские доски с набором разнообразных игрушек

• Обычно в комплект входят зеркальце, яркие фигурки, которые двигаются вверх и вниз, крутящиеся шарики и цилиндры, колокольчики…

• Развивают мелкую моторику и слуховое восприятие и помогают малышу научиться манипулировать различными предметами.

Мягкие книжки из ткани или пластика

• Первые книжки для младенцев развивают зрительное

внимание, познавательный интерес, понимание речи, а также мелкую моторику и тактильные ощущения.

• Вы конечно же заметили, что ваш малыш все пробует на вкус, поэтому почаще мойте книжки.

• Научите малыша переворачивать страницы, покажите картинки, назовите предметы и зверюшек, которые на них изображены.

Игрушки для игр в ванне (губки в форме зверюшек, пластмассовые уточки, кораблики, рыбки…)

• Эти плавающие игрушки разовьют моторные навыки, зрение и познавательные способности.

• Научите малыша передвигать игрушки, хлопая ладошкой по воде. Покажите фокус: спрячьте уточку в пене, а затем достаньте ее.

Игры

Малыш начинает ориентироваться в расположении предметов в трехмерном пространстве. Он уже может сортировать игрушки и группировать их по размерам.

Ваш малыш также учится по своему желанию ронять и бросать предметы. Он с удовольствием изучает, что будет, если ими барабанить, трясти их, сжимать, скручивать…

Повторялки

• Малыш улыбается – вы улыбаетесь, вы машете ручкой на прощание – он делает то же самое. Он хлопает в ладоши – вы хлопаете в ладоши, он «щебечет» – вы щебечете. Главное – делать все по очереди. Ребенок учится обмениваться «репликами» и участвовать в диалоге.

Человек-оркестр

• Дети этого возраста обожают стучать по окружающим предметам и производить неимоверный шум. Для игры в оркестр ударных инструментов подойдут деревянные ложки и кастрюли, а для более бесшумного исполнения – пластиковые коробочки из-под йогуртов.

• Чтобы повеселить маленького музыканта, сделайте ему маракасы (ударно-шумовой инструмент, разновидность погремушки, издающей при потряхивании характерный шуршащий звук. – ***Прим. ред.),*** насыпав в коробочки из-под фотопленки или пустые пластиковые флаконы и бутылки песок, чечевицу, кукурузу, пуговицы, камешки. Только обязательно проследите за тем, чтобы маракасы были плотно закрыты!

Пирамидка

Сделайте пирамидку из кубиков и попросите малыша кинуть шарик так, чтобы все разрушилось.

Маленькие поварята

Вашего ребенка уже начинают интересовать обычные бытовые предметы. Чтобы удовлетворить исследовательский интерес малыша, поделитесь с ним разноцветными пластмассовыми формами разных размеров, пластиковыми стаканчиками, бутылками, воронками, шумовками, мыльницами, формочками для льда. Пусть повозится с ними на досуге.

Ура, гол!

• Сядьте на пол лицом друг к другу и отправьте малышу мячик так, чтобы он смог его поймать. Затем попросите его прислать мяч обратно. Чаще всего к 9 месяцам ребенок уже понимает, что нужно сделать, чтобы мяч покатился, а в 15 месяцев он научится ловить его и бить по нему ногой.

Достижения младенца

Что умеет малыш к концу 8-го месяца

Такими навыками обладает большинство детей к данному возрасту:

• Малыш улыбается своему отражению, ищет взглядом предметы, удивляется при виде чего-то нового.

• Он сам садится и из этого положения может лечь.

• Теперь малыш умеет стоять, держась одной рукой; если вы поддержите его за ручки, сделает попытку пройтись.

• Крепко схватившись ручками за прутья своего манежа, младенец может встать, переступить бочком, затанцевать и сделать ряд ритмических прыжков, а иногда и маленьких шажков.

• Он с удовольствием играет с вами в «ладушки», то есть старается хлопать в ладоши. Ползает.

• Сидя за столом, берет «пуговицу» – небольшой предмет диаметром около 8 мм, большим и указательным пальцами.

• Звонит в звоночек. Прислушивается к разговору.

• Держа один кубик в руке, толкает по столу другой кубик, сбрасывает его на пол. Может найти упавший предмет.

• Поворачивает голову, ищет уже знакомые предметы или лица. Показывает пальчиком на предмет.

• Понимает запрет. Плачет и огорчается, когда мама уходит.

• Повторяет за взрослым слоги, которые уже умеет хорошо говорить.

• Пьет из чашки. Самостоятельно ест небольшие кусочки пищи. Любит баловаться за едой, пытаясь кормить маму.

• Умеет стаскивать носок с ноги.

• Еще может: понимать просьбы типа «дай ручку»; испытывать сильный страх при расставании с матерью; бояться посторонних; пугаться резких, неожиданных звуков (звук пылесоса); неустойчиво сидеть без поддержки.

Что должно вас встревожить

• Ребенок не сидит, нее пытается встать, не может ползти назад.

• Не может стоять при поддержке за руки даже непродолжительное время.

• Не берет двумя руками протянутые ему кубики.

• Не прислушивается к разговору взрослых, не замирает в ответ на новый для него звук, не проявляет интерес к музыке.

• Не лепечет.

• У него постоянно плохое настроение, ему не доставляют радости ни игрушки, ни присутствие родителей.

Девятый месяц

Как развивается младенец

• Малыш все время повторяет слоги, перебирает гласные, согласные, агукает и вскрикивает, заливаясь смехом.

• Произнося согласные и гласные и неустанно повторяя слоги, меняя интонацию, малыш внезапно произносит «ма-ма», «па-па».

Однако есть младенцы, уже связывающие эти слоги с мамой или папой. Свои любимые игрушки ребенок тоже может как-то называть, к примеру, зайчика – «за-за».

• Младенец уже знает свое имя и, отзываясь на него, «танцует» ручками и ножками.

• Эмоции ребенка с каждым днем становятся все богаче. Чаще всего он удивлен и рад, а также чем-то заинтересован, но уже не скрывает гнев, отвращение, презрение и даже страх, печаль.

• Теперь уже малыш показывает жестом не только то, что он хотел бы получить, но и куда б желал забраться. Он может достать вещь, которую вы спрятали в карман. Все, что схватил, трясет, сжимает, тянет в рот, стучит им без конца.

• Больше всего его интересуют мелкие предметы, которые он берет двумя пальчиками сразу, как будто ножницами, или

загребающим движением и пользуется ими так, как надо: катит шарик, вынимает маленький стаканчик из большого. Вначале трогает то, что желает взять, потом берет.

• У вашего младенца стала развиваться тонкая моторика. Теперь ребенок кончиками пальцев пытается забраться во все видимые дырочки, исследуя, куда вода уходит в умывальнике или как льется через сито, куда вставляют ключ в серванте… Он сам вставляет свои пальчики куда только возможно, дотрагиваясь до всего и подбирая все. Его ручонки всегда что-то держат, но пальчики разжать младенцу трудно. Он может взять кусочек яблочка, сухарик и пить из чашки, сам держа ее. Обожает рвать бумагу на мелкие клочки, сам подбирая их.

• Малыш отталкивает вашу руку, если она ему мешает почему-то, и отворачивает свое личико, показывая недовольство, качая головой: «нет, нет»…

• Младенец сам уже садится и может хорошо сидеть до 10 минут самостоятельно, чуть наклонившись вбок или вперед.

• Он также учится стоять, выдерживая весь свой вес. Пытается ходить, держась за стены или за обе ваши руки, а в ходунках без вашей помощи уже и больше 10 минут, не уставая; способен прыгать или приседать, особенно под разные мелодии.

Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться

• Продолжайте осуществлять холдинг.

• Хвалите младенца за звуковые «серенады». Поощряйте появление новых слов, пытаясь понять закодированный в них смысл. Мгновенно откликайтесь на просьбы ребенка.

• Продолжайте развивать речь ребенка. Разговаривайте с ним короткими фразами, обращаясь непосредственно к нему или комментируя свои действия.

• Играя с ним, просите его показать у куклы глазки, ротик, ушки, и объяснять, что глазки видят, ушки слышат, а ротик говорит… Хвалите младенца за правильный ответ, а если вдруг малыш не может это сделать, не нервничайте. Переключите его внимание на что-нибудь другое, а обучение продолжите потом.

• Рассматривайте с ребенком яркие картинки в детских книжках. Показывайте ему, где кошка, где собачка и т. д., прося потом найти их на картинке.

• Учите малыша подавать вам именно только те игрушки и предметы, о которых вы просите его, которые ему уже знакомы, например тарелку, ложку, мячик, погремушку.

• Хвалите ребенка, когда он осмысленно называет вас мамой.

• Общаясь с ним, зовите малыша по имени, чтобы он знал, что

разговаривают с ним, и это имя отличает его от других.

• Просите ребенка, чтобы он помог вам одеть или раздеть себя при сборе на прогулку и после возвращения с нее. Показывайте ему, как надо протянуть вам ручки или ножки. Чем лучше ваш малыш поймет, как это делать, тем раньше разовьются у него практические навыки, необходимые в дальнейшем.

• Будьте внимательны к просьбам малыша, особенно, если он плачет. Если вы в это время разговариваете по телефону, прервите свой разговор и успокойте своего ребенка, объяснив ему, что освободитесь через несколько минут, а он должен немного подождать.

Сон ребенка от 9 до 12 месяцев

Потребность во сне Теперь кроха, вероятно, спит днем 2 раза в день по 1,5–2 часа. Общая суточная продолжительность сна – около 13 часов.

Устанавливаем время для сна

• Чтобы у вашего ребенка не было проблем со сном, которые обычно появляются у многих детей в этом возрасте в связи с тем, что они уже сознательно способны сами удлинять период бодрствования насколько им захочется, старайтесь не перегружать младенца информацией и не утомлять его, особенно когда он идет спать.

• Лучше всего, если ребенка будет укладывать в кровать мать или какой-нибудь другой ухаживающий за ним все время близкий (отец, бабушка, дедушка и т. д.). Ни в коем случае не поручайте это делать посторонним.

• Проблемы малыша со сном в этот период – этап развития ребенка, так как малыш настолько поумнел, что ему жалко теперь «тратить свое время» на сон, и, кроме того, он по-своему как бы «перепроверяет»,

действительно ли ночь для сна и можно ли менять режим сна так, как он желает. Важно придерживаться постоянного расписания дневного сна.

Достижения младенца

Что умеет малыш к концу 9-го месяца

Этими навыками обладает большинство детей к данному возрасту:

• Малыш сам ищет спрятанный или упавший предмет.

• Он делает попытки стоять без опоры и ходить за стулом (берется руками за спинку стула и двигает его вперед). Если вы поддержите его за обе ручки, он сможет сесть и встать на колени.

• Ползает по ступенькам. Вытаскивает игрушки из коробки. Ищет игрушку, спрятанную у него на глазах.

• Понимает простые просьбы, например: «Иди ко мне!» Подражает большому количеству звуков. По просьбе взрослого делает «хлоп-хлоп» после предшествующего обучения.

• Плачет, если его ругают. Сердится, когда забирают игрушку. Смеется при появлении близкого взрослого.

• Ест пальцами. Когда пьет из чашки, пытается взять ее обеими руками. Срывает с головы шапку. Помогает одевать себя, просовывает руки в рукава.

• Ударяет кубиком о кубик.

• Малыш уже может собирать мелкие предметы, даже крошки. Глазами следит за падением игрушек и других предметов.

• Ребенок начинает осваивать жесты, например, качает головой, пытаясь объяснить, чего он не хочет.

• Играет в прятки – находит взрослого, спрятавшегося за мебелью.

• Хорошо знает свое имя. Превращает лепет в звуковые серенады, выговаривая первые облегченные слова. Осмысленно называет маму «ма-ма». Отзываясь на ваши просьбы, показывать у куклы глазки, носик, губки; подавать вам ложку, чашку, тарелку и т. д.

Что должно вас встревожить

• Отталкивает вашу руку, испытывая недовольство, отворачивает личико и отрицательно качает головой: «нет, нет, нет».

• Ощупывает кончиками пальцев все дырочки и щели. Умеет рвать бумагу на клочки.

• Малыш не может шагать, не умеет стоять без опоры.

• Лежа на животе, не может повернуться вокруг своей оси и ползти вперед.

• При сидении плохо удерживает равновесие и не может повернуться вокруг своей оси.

• Не стучит кубиками друг о друга, не реагирует на собственное имя, не понимает слово «нет».

• В речи не появились повторяющиеся одинаковые слоги, которые звучат, как одно слово, например: «ма-ма», «дей-дей»,

«да-да».

• Не различает близких и чужих людей, не пугается и не стесняется чужих людей, не сердится, когда у него отбирают игрушку.

Десятый месяц

Как развивается младенец

• Младенец вслушивается в ваши слова и повторяет их, пытаясь вам подражать. Он произносит слова типа «на», «ав». Кроха понимает многое, о чем вы говорите.

• Ребенок уже понимает, шутите ли вы с ним или нет. Показывает свою обиду.

• Малыш с удовольствием играет с вами в игры – «ку-ку, ку-ку», «сорока-ворона», «забодаю», «догоню»… Обычно ваша радость – это стимул к обучению младенца новым играм.

• Десятимесячный ребенок пытается использовать предметы так же, как их используют взрослые, и, подражая вам, он бьет по барабану, качает куклу, нажимает кнопки… Однако ваш младенец еще не способен к переносу этих действий на подобные предметы, и поэтому, качая куклу, он не будет качать зайца, пока вы не покажете ему, как это делать.

• Малыш уже прекрасно ползает, используя для этого и руки, и ноги. Координация движений его рук и ног все время улучшается. Теперь он может добраться до всего, что его заинтересует. Поэтому необходимо спрятать от него опасные предметы.

• Он уже без труда толкает мяч и тут же ползет следом или катает с удовольствием машинку, двигаясь за ней.

• Манипулируя различными предметами, малыш использует обычно обе руки, нередко начиная вдруг предпочитать одну из них (правую или левую).

• Малыш уже способен сам при помощи одной игрушки или одного предмета достать другой интересующий его предмет и даже овладеть тремя различными предметами одновременно – держа один во рту и два в руках.

• Хватаясь за барьер манежика или за его прутья, ребенок выпрямляется, чтобы встать, и, опираясь на барьер, стоит. А поднимая по очереди ножки, он учится переступать на месте. Держась за вас, за стену двумя руками сразу, ходит.

Мамины уроки. Массаж для младенцев

Особенности гимнастики и массажа детей от 9 до 12 месяцев

• В 9-месячном возрасте ребенок умеет свободно ползать, сидеть, делает первые попытки ходить как с помощью взрослых, так и самостоятельно. Это позволяет усложнить многие гимнастические упражнения, ввести в постоянное употребление гимнастические снаряды, в качестве которых можно использовать деревянную палочку, большой надувной мяч, детские пластмассовые кольца, погремушки с круглой или овальной ручкой и т. д.

• Так как ребенок уже может самостоятельно сидеть и стоять с помощью опоры, упражнения можно выполнять из исходных положений сидя или стоя, что уже само по себе будет способствовать укреплению мышц ног и живота.

Техника проведения гимнастики и массажа

Скользящие шаги

• Методика выполнения данного упражнения подробно описана в предыдущих разделах.

• В указанный период его следует выполнять 6 раз.

Одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног

• Описанное выше упражнение усложняется тем, что ребенок должен самостоятельно сгибать и разгибать ноги по команде взрослого.

• Упражнение выполняется 6 раз – сначала медленно, а затем в более быстром темпе.

Подъем выпрямленных ног до палочки

• Исходное положение: лежа на спине.

• Упражнение способствует развитию мышц и суставов ног. Для его выполнения следует применять гимнастический снаряд – деревянную палочку.

• Приподнять палочку на высоту прямых ног ребенка и предложить ему до нее дотянуться пальцами ног или всей ступней. Данное упражнение следует повторить 7 раз.

Поочередные и одновременные сгибания и разгибания рук

• Исходное положение: сидя или стоя.

• Упражнение способствует развитию мышц и суставов рук. Ребенок хватается за кольцеобразные игрушки и с помощью массажиста поочередно сгибает и разгибает руки. При этом можно вести 2-тактный счет и каждое движение ребенка сопровождать словами: раз—два, раз—два и т. д.

• Данное упражнение нужно повторить 6 раз (по 3 раза каждой рукой).

Вращения руками

• Методика выполнения подробно описана в предыдущих разделах.

• В возрасте от 9 месяцев до 1 года ребенок должен повторять это упражнение 6 раз.

Наклоны туловища вперед с выпрямленными ногами

• Исходное положение: стоя спиной к взрослому человеку, правая рука которого придерживает колени ребенка, чтобы они не сгибались, а левая находится на его животе.

• Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц спины, живота и ног. Для его выполнения следует применять любимую игрушку ребенка, которую нужно положить у его ног. Затем взрослый должен попросить ребенка нагнуться и дотянуться до нее пальцами рук. При этом необходимо следить за тем, чтобы ноги малыша не сгибались и были прямыми.

• Данное упражнение нужно повторить 3 раза.

Переворот со спины на живот

• Методика выполнения данного упражнения подробно описана в предыдущих разделах. В силу того, что ребенок уже может осознанно двигаться, он должен выполнять это упражнение самостоятельно по команде взрослого.

• Данное упражнение следует повторить 2 раза: 1 раз в правую сторону и 1 раз в левую сторону.

Приподнимание туловища из положения лежа на животе

• Методика выполнения данного упражнения подробно описана в предыдущем разделе. Для ребенка 9-месячного возраста его следует усложнить.

• Теперь при его выполнении следует применять круглые пластмассовые кольца или погремушки с круглой ручкой, которые следует вложить в ладони ребенка, а затем плавно поднять его руки через стороны вверх. Ребенок сначала приподнимет голову, затем встанет на колени, а потом уже на ноги.

• Данное упражнение повторить 2 раза.

Массаж спины

• Исходное положение: лежа на животе.

• Выполнение данной процедуры связано с поочередным применением поглаживаний, растирания, пиления и щипцеобразного растирания.

• Процедура массажа начинается с нескольких поглаживаний. Затем следует приступить к растиранию. Его следует делать ладонями и кончиками пальцев. Выполнив растирание, следует

вернуться к поглаживанию. После очередного поглаживания нужно перейти к пилению, которое выполняется ребрами ладоней. После нескольких движений кожа ребенка должна слегка покраснеть. Процедуру пиления необходимо закончить поглаживанием. В заключение процедуры необходимо сделать несколько щипцеобразных разминаний ягодиц и длинных мышц спины, которые, как и предыдущие приемы массажа, должны закончиться поглаживаниями.

• Все приемы массажа следует повторять по 3 раза.

Массаж живота

• Исходное положение: лежа на спине.

• Выполнение данной процедуры заключается в поочередном применении кругового поглаживания, встречного и поглаживания по косым мышцам живота, растирания и пощипывания.

• В начале процедуры следует сделать несколько круговых поглаживаний. Затем перейти к встречным поглаживаниям и лишь после этого к поглаживаниям по косым мышцам живота. Этот прием массажа нужно выполнять с помощью ладоней. После поглаживания необходимо приступить к растиранию, которое нужно выполнять кончиками пальцев. После растирания необходимо сделать несколько поглаживающих движений.

• В заключение процедуры необходимо сделать несколько пощипываний вокруг пупка, которое нужно завершить несколькими поглаживающими движениями. Как уже неоднократно отмечалось выше, прием пощипывания способствует профилактике развития у ребенка грыжи.

• Все приемы массажа следует повторять по 3 раза.

Мостик

• Исходное положение: лежа на животе.

• Данное упражнение способствует укреплению мышц живота, спины и рук. Для его выполнения нужно применять любимые игрушки ребенка.

• Массажист кладет ребенка себе на колени так, чтобы у него провисали грудь и плечи, и просит его достать с пола игрушку или дотронуться до нее руками. Ноги малыша при этом необходимо придерживать.

• Затем следует переложить ребенка с живота на спину, причем его плечи и спинка по-прежнему должны свисать с колен массажиста, положить игрушку на пол и попросить малыша достать ее или дотронуться до нее руками. Ребенок должен выгнуться назад, выполнить задание взрослого и снова разогнуться.

Приседание и вставание с поддержкой

• Исходное положение: стоя на твердой поверхности. Для

выполнения упражнения следует применять округлые кольца.

• Дать ребенку в руки кольца, слегка потянуть за них вниз, в результате чего малыш должен присесть.

• Затем подержать ребенка в таком положении 1–2 секунды и, снова потянув за кольца, помочь ему подняться. Можно заставить малыша встать на носочки, для этого его надо взять за руки и слегка приподнять.

• Упражнение повторить 2 раза.

Ходьба на четвереньках

• Исходное положение: стоя на четвереньках.

• Данное упражнение укрепляет мышцы спины, живота, рук и ног. Его следует выполнять с помощью любимой игрушки ребенка.

• Положите игрушку на некотором расстоянии от ребенка и попросите его взять ее в руки. Чтобы добраться до игрушки, малыш будет вынужден передвигаться на четвереньках. По мере приближения ребенка к цели игрушку следует от него отодвигать.

Ходьба с поддержкой за руки

• Исходное положение: стоя на полу.

• Для выполнения упражнения необходимо взять ребенка за запястья и попросить его пройти некоторое расстояние. Во время выполнения упражнения малыша необходимо поддерживать.

Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться

• Продолжайте осуществлять холдинг.

• Разговаривайте с малышом ласковым тоном, неторопливо, жестикулируя руками и восклицая, давая возможность вслушиваться в вашу речь, прислушиваясь, в свою очередь, к издаваемым им звукосочетаниям, пытаясь понять его первые облегченные слова.

• Старайтесь объяснить ему, что вы его поняли, отвечая ребенку на своем «взрослом» языке как собеседник собеседнику.

• Разговаривайте непосредственно с ним один на один, акцентируя внимание на тех ключевых словах, которые вы хотели бы, чтобы он быстрее запомнил. При повторении вами этих слов не заменяйте их различными местоимениями (например, говорить надо приблизительно так: это стоит стол, а не так: это стол, он стоит), так как местоимения еще непонятны ребенку, особенно личные. Поэтому, разговаривая с малышом, называйте его просто по имени, даже в тех случаях, когда можно ему сказать – ты, у тебя и т. п. Например: «Карина, возьми мяч. Теперь у Карины (а не у тебя) есть мяч».

• Не забывайте, что пассивный словарь ребенка пополняется с

каждым днем и ему становится понятен смысл многих слов. Однако ребенку легко понять именно вас, а не посторонних людей.

• Стараться шуткой вызвать у малыша улыбку. Учите, чтобы он понимал происходящее вокруг посредством речи.

• Играя с ним, не переутомляйте его и помните, что очень часто он игру воспринимает как действительность. Ну, например, вы что-то спрятали нарочно, а ваш ребенок плачет от беспомощности, не в силах это отыскать.

• Давайте ему возможность наблюдать за вами и копировать ваши действия. Показывайте, как надо правильно использовать предметы.

• Старайтесь, чтобы ребенок играл с маленькими предметами в вашем присутствии и лучше за столом.

• Учите разжимать пальчики, подставляя под зажатую в них вещь свою ладонь.

• Не запрещайте бросать игрушки на пол и не ругайте за это малыша, а просто подвесьте их, где он играет, на легко рвущихся нитках (лучше шерстяных), чтобы он не запутался в них и сумел сам, когда захочет, возвратить все брошенное им на место.

• Учите ребенка показывать свои части тела: где его ручки, ножки, глазки, ушки и т. д.

• Давайте ребенку простор для ползания и помните, что теперь малыш не просто ползает, чтобы ползти, а для того чтоб овладеть каким-то привлекающим его внимание предметом (причем вы ему для этого уже не нужны, как были нужны раньше, когда он сидел у вас на руках). Помните, что это может быть иголка или нож. Поэтому не оставляйте его без присмотра, желательно, чтобы детская была там, где ребенок постоянно может находиться в вашем поле зрения и быть в полной безопасности.

Безопасность ребенка

• Необходимо дать ему понять, что есть такие вещи и предметы, с которыми ему нельзя играть. А если вы не в состоянии убрать такой предмет подальше, переключите все внимание ребенка на что-то новое, что его привлекает.

• Хотя малыш способен удивляться новизне, не надо забывать, что и она нередко может быть источником страха. Поэтому лучше всего, чтобы ребенок наблюдал за этим новым вместе с вами вначале издали и лишь потом стал уменьшать дистанцию.

• Поскольку ваш малыш теперь везде пытается сам сесть,

остерегайтесь неустойчивых колясок и легких стульев, пользуйтесь ремнями безопасности. На малыша оказывает сильное воздействие не то, что он упал, а страх, испытанный им при падении.

• Старайтесь поощрять его желание стоять и начинать ходить, держась за ваши руки.

Достижения младенца

Что умеет ребенок к концу 10-го месяца

Такими навыками обладает большинство детей к данному возрасту:

• Малыш стоит и поднимается без опоры, делает попытки передвигаться, держась за одну руку.

• Садится на пол из положения стоя.

• Катает мяч по полу в направлении, которое указал взрослый. Смотрит по направлению руки взрослого.

• Показывает любовь к близким, обнимает их. Понимает, когда с ним прощаются.

• Ищет спрятанную у него на глазах игрушку.

• Поднимает предметы, удерживая их большим и указательным пальцами. Поднимает чашку двумя руками. Берет ложку за ручку.

• Он учится подражать движениям взрослых.

• Малыш открывает и закрывает дверцы.

• Берет мелкие предметы двумя пальцами.

• Малыш называет предметы отдельными, но одними и теми же упрощенными словами или слогами.

• Теперь он умеет выполнять простые требования и понимает запрет.

• **Еще ребенок умеет:** вслушиваться в речь взрослого и подражать ее звукам, произнося несколько облегченных слов типа «на», «ав»; понимать смысл некоторых слов; воспринимать шутки по отношению к себе; радоваться играм-забавам; интересоваться связью между предметами и их частями; вставлять один предмет в другой; при помощи одной игрушки или одного предмета доставать другой интересующий его предмет; сознательно отбрасывать предметы; катать машинки, толкать мяч.

Что должно вас встревожить

• Ребенок не стоит, не пытается ходить, не сбрасывает игрушки со стола.

• Лепет либо отсутствует, либо «монотонно» окрашен.

• Не пользуется голосом, чтобы привлечь к себе внимание.

• Не может повторить за взрослым около 8 различных звукосочетаний и слогов.

• Не может покачать головой в знак отрицания («нет-нет»), помахать рукой на прощание («пока-пока»).

• Не повторяет действия, вызвавшие смех окружающих.

Одиннадцатый месяц

Как развивается младенец

• Ребенок произносит первые слова, конечно еще облегченные, типа «ам-ам», но в них он вкладывает часто разный смысл и заменяет ими даже предложения. «Ам-ам» в устах младенца означает различные продукты и все то, что с ними можно делать, а также «хочу кушать» или восхищение любимым блюдом.

• Ребенок уже понимает разговор родителей о нем и выполняет просьбы-указания: возьми, дай, покажи мне, принеси… Качая головой, твердит не только «нет, нет, нет»… но и «да, да».

• Он добивается успеха в своих действиях, по сто раз пробуя и ошибаясь.

• Что-то делая, ребенок хочет, чтобы вы одобрили его дела, и ждет похвалы.

• Играя с вами, ваш малыш старается, чтобы его проделки радовали вас, а ваша радость, в свою очередь, обычно поощряет игру малыша.

• Теперь, играя в «прятки», в «догони», в «сороку», ребенок уже понимает, что это всего лишь игра. Помимо игр с вами, малыш возится с игрушками, а также играет с разными предметами, понимает уже, чем они отличаются друг от друга.

• Чтобы достать сразу все то, что спрятано в коробке, малыш перевернет ее. Порой вы восхищаетесь его смекалкой.

• Придерживаясь за манеж, он уже может стоять. Пытается стоять самостоятельно, но без опоры и поддержки ему еще довольно трудно это сделать, хотя иногда на мгновение все же удается. Когда стоит, еще не может сесть, а если все-таки садится, то с трудом.

• Ребенок в этом возрасте уже пытается ходить без вашей помощи, держась за стулья и т. п.

• Продолжайте осуществлять холдинг, развивать речь младенца и поощряйте его первые попытки разговаривать.

• При общении с ребенком желательно как можно лучше пытаться понять смысл произносимых им облегченных слов, не забывая, что они чаще всего обозначают что-то радостное для младенца.

• Когда малыш что-то ищет, повторяя без конца одно и то же свое «вопросительное слово», старайтесь вместе с ним продолжить этот поиск, и, если поиск увенчается успехом, ребенок будет рад вдвойне: во-первых, оттого, что он нашел предмет, и, во-вторых, что вы поняли его.

• Играйте с малышом в речевые игры, показывая разноцветные картинки с домашними и дикими животными и имитируя те звуки, которые присущи им: му-му, хрю-хрю, гав-гав… А после этого просите ребенка, чтобы на ваш вопрос: как говорят собачка, свинка и т. д., он воспроизвел услышанные звуки, и помогайте ему их воспроизводить.

• Поощряйте стремление малыша выполнять доступные для него просьбы, обучая все новым и новым действиям.

• Ни в коем случае не ругайте, а подбадривайте своего ребенка за усердие, когда он исследует окружающий мир.

• Не мешайте ему делать, что он пожелает, если это не опасно для жизни.

• Показывая ему предметы, объясняйте, чем один отличается от другого.

• Поощряйте развитие двигательных навыков ребенка – его попытки самому стоять, ходить, держась за стул.

• Создавайте условия для общения с другими детьми. Объясняйте, что он не должен бояться посторонних.

• Читайте ему стихи и сказки. Давайте послушать любимые мелодии. Предоставьте в распоряжение малыша карандаши, бумагу и учите рисовать.

Достижения младенца

Что умеет ребенок к концу 11-го месяца

Такими навыками обладает большинство детей к данному возрасту. Активно ползает на четвереньках. Хорошо сидит. Ходит боком, придерживаясь за прутья манежа и мебель. Идет вперед, когда ему подают обе руки.

• При хватании кубика рука раскрывается соответственно размерам объекта.

• Находит игрушку под стаканчиком или в прикрытой коробке. Пытается достать игрушку из коробки. Часто умышленно сбрасывает игрушки со стола.

• Показывает рукой на предмет, который его интересует.

• Подражает действиям мамы. Понимает хотя бы несколько хорошо знакомых слов. Повторяет за взрослым несколько слов.

• Любит рассматривать картинки.

• Понимает и выполняет простые просьбы, например: «Дай мне мяч!»

• Пытается подцепить пищу ложкой. Ест твердую пищу.

• Еще умеет: в зависимости от ситуации вкладывать в облегченные слова разный смысл, заменяя ими целые предложения; понимать разговор родителей о нем; утвердительно кивать головкой, соглашаясь с вами: «да, да, да»; без конца повторять одни и те же действия, пытаясь что-то научиться делать; вставать самостоятельно; хорошо стоять, придерживаясь за опору.

• Пытается стоять самостоятельно и ходить, держась за стул.

Что должно вас встревожить

• Не может ползать на четвереньках.
• Не может сидеть с вытянутыми ногами.
• Не может передвигаться, держась за опору.
• Не поддерживает чашку при питье.
• Не может самостоятельно есть сухарь.

Двенадцатый месяц

Как развивается ребенок

• Значительная роль в общении отводится словам. Ребенок понимает больше 20 слов и знает названия многих предметов, которые видит каждый день. На ваш вопрос: «Где?» – он покажет все, что надо. И выполнить все ваши просьбы-указания (дай, принеси, возьми и т. д.) ему нетрудно.

• Ребенок понимает «можно» и «нельзя» и знает, когда вы его хвалите, а когда ругаете.

• Он пользуется «своим» разговорным языком. Одни слова напоминают «взрослые» слова, другие переделаны настолько, что сразу вряд ли их можно понять. Однако близким малыша

нетрудно догадаться, о чем идет речь.

• Но часто в почти «взрослые» слова ребенок вкладывает иной смысл, чем мы. Его понятия и наши – не одно и то же. В зависимости от конкретной ситуации слова имеют разные значения, так как обычно многозначны.

• В общении с чужими людьми преобладают мимика и жесты. Малыш ведет себя обычно с посторонними довольно настороженно, смущаясь их и в то же время с любопытством наблюдая издали за ними.

• Ребенок тянется к ровесникам, но пока не умеет играть с ними бесконфликтно.

• Он уже знает хорошо, что от кого из близких ему можно ожидать: кто с ним играет, кто пойдет гулять, кто принесет подарок, – и пользуется этим.

• В минуты бодрствования ребенок постоянно занят исследованием мира.

• Теперь нередко ваш малыш предвидит последствия каких-то своих действий и будет баловаться с мамой, бросая без конца игрушки, прекрасно зная, что такое с папой не пройдет.

• Игра ребенка с каждым днем становится сложнее. Он разбирает пирамидку, нанизывая кольца вновь, и ставит кубик один на другой. Катает без конца машинку, качает куклу, возится в песке.

• Держа в обеих руках по игрушке, малыш пытается схватить еще одну. Игрушки собирает в ящик и вынимает из него. Если же вы вдруг спрячете игрушку, он будет помнить о ней еще несколько секунд и без труда найдет ее. А если вы накроете игрушку одним из двух ничем не отличающихся друг от друга одинаковых платков, малыш покажет, под каким платком находится игрушка, по истечении 7 секунд.

• Вообще, теперь ребенок часто помнит то, что было раньше.

• Активно ползая по дому, он залезает во все щели и «проверяет», что лежит в ящиках и в шкафах, разбрасывая то, что можно.

• Ребенок уже сам стоит. Держась одной рукой за вашу руку, ходит и пробует сам сделать первый шаг.

Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться

Игрушки

Пирамидки

• Игра с ними развивает зрительно-моторную координацию и

мелкую моторику, а также познавательные способности.

• Научите малыша снимать кольца пирамидки и надевать их на стержень.

• Когда малышу исполнится год, он будет собирать пирамидку совершенно самостоятельно. Правда, возможно, он не всегда будет учитывать величину колец.

Кубики

• Игра в кубики развивает зрительно-моторную координацию и познавательные способности.

• Научите ребенка ставить кубик на кубик. Постройте на его глазах высокую башню, а затем разрушьте ее, воскликнув: «Бах!» Такая игра доставит малышу большое удовольствие.

Игрушки – «гнезда» (вкладывающиеся друг в друга цилиндрические и прямоугольные стаканчики)

• Такие игрушки развивают координацию движений, мелкую моторику и познавательные способности.

• Научите малыша играть с 2 стаканчиками – большим и маленьким. Покажите, что меньший стаканчик можно накрыть большим. Потом переверните стаканчик вверх дном, спрячьте под ним яркий шарик. А потом попросите малыша отгадать, под каким стаканчиком он находится.

Матрешки

• Такие игрушки развивают координацию движений и мелкую моторику, а также стимулируют развитие понимания речи и познавательных способностей.

• Покажите крохе, как класть маленькую матрешку в большую. Рассказывая о размере, громко и четко произносите слова «большая» и «маленькая».

Пустые коробки с прорезями и разнообразные мелкие предметы, которые можно в них складывать (крупные пуговицы, кубики, катушки, прищепки…)

• Такие игрушки развивают познавательные способности и зрительно-моторную координацию.

• Предоставьте все эти предметы вашему малышу, и вы увидите, что он готов часами складывать предметы в различные емкости, а потом доставать их оттуда.

Машинки, деревянный поезд Игра с машинками развивает координацию движений, учит совершать простые манипуляции с предметом.

• Машинки необходимы не только мальчикам, но и девочкам. Как только ребенок сможет сидеть без вашей помощи, покажите ему, как катать машинку или деревянный поезд.

Каталки на колесиках с длинной ручкой

• Они развивают координацию движений.

Музыкальные игрушки (барабан, металлофон)

• Развивают слуховое восприятие и зрительно-моторную координацию.

• Покажите ребенку, как ударять палочками по металлофону. Объясните: если ударить несильно, звук будет тихий, и наоборот. А если ударить несколько раз по разным клавишам, получится мелодия.

Конь-качалка, машинка, в которую можно сесть, мячи и спортивные игрушки

• Благодаря им малыш разовьет координацию движений, научится управлять своим телом, научится ходить и бегать.

• Помните о том, что играть с подобными игрушками малыш должен под вашим присмотром.

Заводные игрушки

• Игрушки, которые нужно заводить с помощью ключика, способствуют развитию мелкой моторики.

• Покажите малышу, как заводить игрушку, а затем предложите ему сделать это самому.

Тряпичные куклы с крупными чертами лица

• Это – прекрасное наглядное пособие для знакомства с названиями основных частей тела и лица.

• Покажите малышу, где у куклы носик, глаза, рот, а затем попросите его показать то же самое на кукле, на лице у мамы, на своем лице.

• Научите ребенка качать, кормить и укладывать куклу спать.

Игры

В этом возрасте дети с удовольствием слушают детские стишки, помогающие им понять значение простых слов и фраз. Продолжайте их читать своему малышу, по ходу объясняйте значения слов.

Познакомьте ребенка с основными цветами и назовите ему окружающие вас предметы.

Ваш малыш уже может исполнять простые просьбы. Во время игры попросите его поднять или принести вам какую-нибудь игрушку или один из окружающих его предметов.

«Чудесный читатель»

Предложите малышу пластиковую книжку-игрушку. В этом возрасте дети обычно уже могут переворачивать страницы, хотя им не всегда удается перелистывать каждый раз по одной странице.

«Где медвежонок?»

Как только ребенок научится указывать пальчиком на интересующий его предмет, начните вместе искать знакомые вещи. Попросите показать вам медвежонка, кроватку, телефон…

Игра в прятки

• На глазах у малыша спрячьте его любимую игрушку под матрасик, полотенце, подушку. Увидите, с какой радостью он будет искать своего слоненка!

• Другой вариант: спрячьте игрушку за спиной и достаньте ее жестом фокусника.

Фотоальбом

Ваш малыш наверняка начинает интересоваться картинками. Возьмите несколько фотографий – его собственные, друзей, собаки, квартиры, комнаты, игрушек, вырежьте из журналов изображение животных, предметов, одежды. Затем наклейте все это в альбом и время от времени просматривайте его вместе с малышом, называя предмет, изображенный на картинке.

Полезные подсказки. Прокалывание ушей.

• Некоторые родители прокалывают уши девочкам сразу, как им исполнится 1 год. Врачи не советуют этого делать. Раннее прокалывание ушей создает дополнительные трудности в адаптации ребенка к внешней среде в первые годы жизни.

• По мнению иглорефлексотерапевтов, лучше прокалывать ушки после 3 лет, так как до этого времени до конца не сформированы все биоактивные точки в организме малыша.

Достижения младенца

Что умеет ребенок к концу 12-го месяца

Этими навыками обладает большинство детей к данному возрасту.

• Ходит с помощью взрослого, поддерживаемый за одну руку, или самостоятельно.

• Одной рукой хватает 2 кубика, двумя руками может взять одновременно 3 кубика.

• Подает взрослому игрушку и отпускает ее. Захватывает «пуговицу» согнутыми большим и указательным пальцами.

• Приседает без опоры.

• Пытается поставить один кубик на другой. Кладет кубики в коробку, а потом достает их оттуда. Снимает кольца с пирамидки,

если взрослый показал, как это делается.

• Реагирует на музыку – пытается подпевать.

• Говорит от 2 до 10 осмысленных слов на «детском языке».

• На просьбу «принеси мне мяч» (или другие известные предметы) ищет, находит и приносит.

• Смотрится в зеркало и восхищается своим отражением, улыбается, играет с ним.

• Самостоятельно пьет из чашки. Делает первые попытки самостоятельно есть ложкой.

• Целует маму. Машет рукой: «Пока-пока».

• Подражает вашим действиям: дует на горячее, причесывается. Повторяет жесты, вызывающие смех взрослого. Хлопает в ладоши.

• Учится произносить новые звуковые сочетания.

• Может удержать в руке карандаш. Любит складывать предметы в коробки.

Что должно вас встревожить

• Малыш не ползает или ползает с трудом. Не может стоять без поддержки. Не может сделать несколько шагов, держась за руки взрослого.

• Он не пользуется жестами, например не машет ручкой на прощание.

• Не может удержать одной рукой 2 маленьких кубика, подать игрушку взрослому.

• Не произносит ни одного осмысленного «детского слова», которым ребенок называет одни и те же предметы, лица и ситуации.

• Не прислушивается к музыке. Не поворачивает голову в сторону как тихих, так и громких звуков.

• Не может выполнить простую просьбу, например: «дай машинку».

• Не проявляет интереса к игрушкам. Не пытается отыскать игрушку, которую спрятали у него на глазах.

• Не пытается говорить.

• Не повторяет действия взрослого с игрушками (не ставит кубик на кубик).

Питание

Грудное вскармливание

Появление молока

После родов организм женщины начинает готовиться к кормлению. После выхода плаценты гипофизарная железа приступает к секретированию гормона пролактина, который способствует выработке молока.

Если вы решили кормить грудью, ребенка приложат к груди в течение первых часов, чтобы стимулировать гипофиз и тем самым приход молока.

• В первые 48 часов после родов из груди вытекает желтоватая жидкость, богатая витаминами и белками – молозиво.

• В первые дни после рождения ребенок, как правило, не голоден. Необходимое ему количество пищи умещается в чайной ложке.

Молозива, выделяющегося каплями, вашему ребенку вполне достаточно. Оно для него очень ценно, так как содержит необходимые антитела, которые еще не вырабатываются организмом крохи и которые помогают ему освободить пищевой тракт от слизи и послеродового кала.

• На 3-й день в груди появляется настоящее, полноценное молоко.

Вы обнаружите, что груди набухли, став тугими и даже болезненными. Иногда немного поднимается температура. Это застой, который может продолжаться до 48 часов.

Взять такую грудь малышу будет трудно из-за соска, втянутого в набухшую ареолу.

• **Что делать:**

1 Смягчите грудь перед кормлением, приложив к ней теплую фланель или обмыв теплой водой из-под душа.

2 Мягко массируйте грудь руками.

3 Сцедите немного молока – это уменьшит набухание, и малышу будет легче ухватить сосок.

4 Положите руку на грудную клетку и приподнимите немного грудь – сосок при этом выступит вперед, и ребенок сможет захватить его деснами.

5 Малыш начнет сосать, и все будет в порядке. Застойные явления и дискомфорт пройдут.

ВАЖНО!

Если вы не собираетесь кормить грудью, врач пропишет вам таблетки, тормозящие приход молока. Не перевязывайте себе грудь, носите лифчик и поменьше пейте. Дело в том, что потребление жидкости увеличивает образование молока.

Мамин чудесный подарок

Слово «воспитать» пришло в русский язык из старославянского, где оно является производным от *питати – «воспитывать, кормить».* Это значит, что воспитание начинается… с питания!

Чтобы ваш ребенок рос физически и психически здоровым, вы должны обеспечить его правильным питанием.

В первую очередь речь идет о грудном молоке – идеальной пищи для младенца. На протяжении многих веков материнское молоко было единственной пищей для совсем маленьких детей. Во многом благодаря этому человечество не только выжило, но и улучшило свой генофонд.

Правда, во второй половине XX века во всех развитых странах молодые мамы стали обращать внимание на молочные смеси, разнообразие которых в то время достигло своего апогея, а их производители соревновались между собой, чей продукт лучше.

К счастью, уже в конце 70-х годов Всемирная организация здравоохранения, педиатры и диетологи забили тревогу и стали призывать родителей не лишать новорожденных материнского молока. Более того, искусственное вскармливание было названо «экологической катастрофой для человечества».

Вряд ли кто-то возьмется оспаривать преимущество материнского молока перед другими питательными смесями в кормлении детей первого года и, в особенности, первых 6 месяцев жизни ребенка.

Молозиво. В первые 5 дней после появления малыша на свет молочная железа вырабатывает 10—100 мл молозива в день. Оно отличается от зрелого грудного молока цветом и консистенцией (молозиво желтее и гуще) и составом: в нем больше элементов, защищающих ребенка от вредных микробов, с которыми ему приходится сталкиваться сразу после рождения.

Кроме того, молозиво обладает слабительным свойством, и это помогает кишечнику освободиться от первородного кала – мекония. Кстати, «последнее» молоко, которое вырабатывается в те дни, когда ребенка отлучают от груди, по своей структуре напоминает молозиво и тоже защищает малыша от инфекций.

Грудное молоко – продукт, который природа создавала в течение миллионов лет эволюции и который идеально подходит для малыша. В составе женского молока – более 100 жизненно важных ингредиентов, которые нельзя найти в другом природном

источнике или синтезировать в лаборатории.

Возраст до года потому и называется грудным, что в этот период нет для малыша ничего более ценного, чем молоко его матери.

Полезные свойства грудного молока:

1 Состав грудного молока идеально подходит пищеварительным способностям малыша, усиливая их готовыми ферментами.

2 Молоко матери также содержит в изобилии высокоактивные биокомпоненты, стимулирующие иммунитет и развитие ребенка.

3 Дети, вскормленные грудью, реже подвержены легочным, ушным инфекциям и инфекциям мочевыводящих путей, развитию гастроэнтерита, возникновению аллергических заболеваний.

4 Материнское молоко закладывает основу иммунитета. Действительно, в нем находится растворимый протеин (белок) sCD14, стимулирующий образование лимфоцитов В, представляющих собой первую линию защиты от вторжения чужеродных тел, вирусов и микробов и составляющих основу нашего иммунитета.

Помимо этого грудное вскармливание:

♦ улучшает состояние будущих зубов новорожденного;

♦ снижает вероятность развития ожирения у детей; влияет на формирование головного мозга ребенка;

♦ защищает от синдрома внезапной младенческой смерти, от астмы и аллергии.

5 У детей, вскармливаемых грудью, практически не бывает проблем с иммунитетом, работой желудочно-кишечного тракта и почек и с аллергическими реакциями.

6 Естественным вскармливанием можно защитить вашего малыша от потницы и пеленочного дерматита, а также от сахарного диабета, остеопороза, артроза, рассеянного склероза, гастрита.

7 Наконец, кормление грудью эмоционально насыщает и мать, и дитя, способствуя гармонизации их психических процессов и благотворно в целом влияя на здоровье обоих.

• В отличие от искусственных смесей, в состав которых входит белок коровьего молока, грудное молоко никогда не вызывает аллергии у малыша, особенно если мама следит за тем, что она ест.

• У детей – «естественников» правильно формируется прикус, они лучше произносят звуки, чище говорят, а их зубки реже болеют кариесом.

• А кроме того, научная статистика многих стран доказала,

что:

♦ Подростки, которых в детстве кормили грудью, лучше учатся в школе, и им легче дается усвоение нового материала.

♦ Младенцы, вскормленные материнским молоком, практически не подвержены ожирению во взрослой жизни.

♦ У детей, вскормленных грудью, в будущем, как правило, крепкие семьи, а сами они чутче и добрее «искусственников». Наблюдая за поведением братьев наших меньших, специалисты заметили, что животные, вскормленные из бутылочки, отказываются в будущем кормить своих детенышей своим молоком. То же происходит и у людей: чтобы все было хорошо, дети должны впитать любовь к родителям и к своим будущим детям с молоком матери.? Мужская потенция и женская фертильность (способность к зачатию) напрямую зависят от того, кормила ли женщина младенца грудью.

Принципы грудного вскармливания согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

1 ***Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и доводить эти правила до сведения медицинского персонала и рожениц.***

Если роддом или поликлиника устанавливают такие правила, то медицинское учреждение получает статус «Больницы, доброжелательной к ребенку», где гораздо легче сохранить грудное вскармливание.

2 ***Обучать медперсонал необходимым навыкам практики грудного вскармливания.***

Это значит, что врач и другие медицинские работники, если женщина обратится к ним за помощью, должны ответить на ее вопросы относительно кормления грудью так, чтобы помочь его наладить.

3 ***Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания.***

Ученые не перестают удивляться богатству состава материнского молока: оно состоит из сотни различных компонентов, соотношение которых постоянно меняется в зависимости от потребностей конкретного малыша.

4 ***Помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение первого получаса после родов.***

Важно приложить кроху к груди через 15–30 минут после рождения. В это время малыш начинает искать мамину грудь: пытается поднять головку, открывает рот, высовывает язычок.

Если упустить этот момент, малыш заснет, и тогда вам уже не удастся приложить его к груди. Благодаря первым каплям молозива пищеварительный тракт ребенка начинает активно заселяться дружественной микрофлорой. Помимо этого, молозиво значительно богаче, чем зрелое молоко, противоинфекционными факторами и витамином А, который снижает тяжесть любых инфекций у крохи.

Малыш, которого приложили к груди сразу после родов, получает защиту от возможных опасностей в незнакомой для него внешней среде.

5 ***Показывать мамам, как кормить грудью и как сохранить выработку молока, даже если они временно отделены от своих детей.***

Случается, что по медицинским показаниям маме временно нельзя кормить грудью. В такой ситуации необходимо стимулировать лактацию. Начиная с первых суток после родов нужно сцеживаться каждые 3 часа, за исключением ночного перерыва.

6 ***Не давать новорожденным никакой пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медпоказаниями.***

Природой предусмотрен именно такой вариант: сначала малыш получает молозиво, а потом – грудное молоко. Поэтому не стоит пугаться того, что кроха «голодает». Иногда, правда, докорм смесью необходим. Его назначает педиатр. Как правило, это связано с тяжелым состоянием самой мамы или ребенка.

7 ***Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного рядом в одной палате.***

Если мама сразу же после рождения малыша (так быстро, как это возможно) находится со своим ребеночком, может кормить его грудью и ласкать в любое время, когда ей и ему этого захочется, может брать его к себе в постель, ухаживать за ним, то кроха меньше плачет и испытывает больше доверия к маме. Кроме того, послеродовая депрессия у мамы или вообще отсутствует или проходит значительно быстрее и легче, чем у мам, которые отделены от ребенка.

К моменту выписки мама, которая была вместе с малышом в роддоме, уже умеет за ним ухаживать. Она чувствует больше уверенности в своих силах и значительно дольше кормит своего кроху грудью.

8 ***Всегда поощрять грудное вскармливание по требованию младенца, а не по расписанию.***

В случае если ребенка кормят по требованию, грудь стимулируется малышом, и сама мамочка может не опасаться,

что кроха останется голодным, ведь он получает столько молока, сколько ему требуется. Кормление по требованию полезно и для общего здоровья детей. У малышей быстрее проходила физиологическая желтуха и лучше набиралась масса тела, а кормящие по требованию мамы уже к моменту выписки из роддома вырабатывали за сутки почти в 2 раза больше молока, чем те, кто кормил по часам.

9 ***Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски, пустышки).***

Нередко малыш, находящийся на грудном вскармливании, которому предлагают время от времени попить из бутылочки, отказывается от груди. Это происходит из-за так называемой путаницы сосков. Когда малыш пытается добыть из груди молоко так же, как из соски, у него это плохо получается. Использование пустышки тоже небезвредно, если не соблюдать правила.

Чтобы успокоиться, малышу, прежде всего, нужно сосать грудь. Иначе грудь будет хуже стимулироваться, снизится выработка молока. Если же молока в груди становится немного – ребенок начинает требовать пустышку из-за привычки к сосанию только для еды.

10 ***Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять мам в эти группы после выписки из роддома или больницы.***

Группа состоит из мам, которые делятся друг с другом своими трудностями и способами их преодоления, ободряют друг друга. Случается, что участницы решают продолжить образование для помощи другим мамам и становятся консультантами по естественному вскармливанию. У таких специалистов мамы могут выяснить все вопросы, связанные с кормлением грудью.

Техника кормления

Как правильно дать грудь ребенку

• Разверните малыша животиком к себе таким образом, чтобы головка и тельце находились на одной линии. Если вы будете пытаться кормить кроху, лежащего на спинке, то тогда ему придется поворачивать головку к груди, он быстро устанет, начнет вытягивать сосок, прикусывая его.

• Прижмите младенца животиком к своему животу, поднесите его к груди на такой высоте, чтобы сосок указывал ему в носик.

• Поддерживайте рукой грудь так, чтобы большой палец был сверху, где носик ребенка, а указательный и остальные – снизу, параллельно нижней губке. Указательный палец должен быть не

ближе 5 см от соска, чтобы не ограничивать ротик малыша.

• Дождитесь того момента, когда кроха широко откроет ротик. Если вы будете пытаться вставить сосок в полуоткрытый ротик, то грудь будет захватываться неглубоко. Автоматическое движение малыша у маминой груди – раскрыть ротик и вместе с тем откинуть головку назад. Тогда сосок, поначалу бывший на уровне носика, окажется прямо напротив рта.

• В этот момент еще плотнее прижмите кроху к себе. При этом направляйте сосок в верхнюю часть ротика. Сосок и ареола окажутся глубоко у него во рту, снизу больше, чем сверху. При сосании нижняя и верхняя губки оказываются вывернуты наружу.

• Удостоверьтесь в том, что ребенок упирается в вашу грудь подбородочком, а носик, в зависимости от формы груди, может оказаться полностью свободным или касаться груди. Тогда кроха будет хорошо дышать через щелочки между грудью и крыльями носа.

• Если малыш слишком сильно упирается носиком в грудь, то, скорее всего, его головка чересчур наклонена вперед. Аккуратно сместите назад все тельце крохи в направлении его ножек и плотнее прижмите к себе. Тогда его шейка сильнее откинется назад, подбородок глубже упрется в грудь, а носик освободится.

• Забрав грудь, малыш «доит», а не просто сосет. Он ритмично сжимает грудь деснами, надавливая на резервуары с молоком, которые находятся у основания ареолы. У хорошо взявшего грудь ребенка челюсти широко открыты, а рот «работает» вовсю.

Если виски и ушки малыша двигаются, значит, челюстные мышцы активно работают и ребенок сосет как надо. Если же он начнет просто сосать, вам станет больно, а молоко не будет вытекать. При внезапной острой боли глубоко вдохните и постарайтесь расслабиться.

• Ласково разговаривайте с малышом во время кормления. Ему это необходимо. Особенно важны для новорожденного ребенка и младенца моменты пребывание его у груди матери во время кормления. В такие моменты дети не только удовлетворяют свою потребность в пище и телесном контакте, но также и приобретают первые навыки общения с мамой, особенно на подсознательном уровне. Кормя своего малыша, волей или неволей, мать «передает» ему то эмоциональное состояние, которое испытывает сама. И ребенок как бы прислушивается к нему, пытаясь усвоить и «ответить» на него должным образом. Так что мамам желательно во время кормления грудью забыть про минорное настроение.

ВАЖНО!

При правильном прикладывании кормление грудью

малыша безболезненно.

Как отнимать малыша от груди

• Дайте ребенку съесть, сколько он хочет. Когда молоко кончится, грудь станет меньше и тоньше. Затем дайте ему отрыгнуть (для этого подержите его немного «столбиком» – в вертикальном положении) и, если вам кажется, что малыш не наелся, дайте ему другую грудь. Возможно, он не откажется.

• Во время кормления малыш будет часто прерываться и просто посасывать. Если это длится несколько минут, отнимите его от груди и помогите отрыгнуть воздух. Не тяните сосок изо рта – это больно. Чтобы прервать сосание, подведите палец между ареолой и нижней губой ребенка.

• Но, как правило, насытившись, малыш тут же уснет прямо у вас на руках и выпустит сосок изо рта.

Что делать после кормления

• Подержите немного малыша «столбиком», чтобы он отрыгнул.

• Если молоко прибывает у вас слишком быстро и грудь сильно набухает, то лучше его сцеживать после каждого кормления, дабы предотвратить многие неприятности. Когда малыш подрастет, он станет высасывать больше молока, и все наладится – и вам больше не нужно будет сцеживать молоко. Это случится примерно к 5–6 месяцу.

Грудное кормление после кесарева сечения

• После родов ребенка с помощью кесарева сечения некоторые женщины остаются с двойственным ощущением. С одной стороны, они довольны, что у них появился ребенок, а с другой стороны, опыт может иметь негативные последствия, так как у женщины появляется чувство того, что она не принимала участие в родах своего ребенка. ***Очень важно, чтобы матери, которые родили при помощи кесарева сечения, сразу же начали кормить ребенка грудью.***

• Кормить грудью можно начинать спустя час после родов. Если во время родов вам делали общую анестезию, вы можете в течение часа или более ощущать себя немного «пьяной» и неустойчивой и вам может потребоваться помощь акушерки. Если вам делали эпидуральную анестезию, то ее обезболивающее действие продлится еще несколько часов после родов. В любом случае вы будете ощущать боль и будете получать обезболивающие средства в той или иной форме. Обезболивающие медикаменты могут попасть в грудное молоко, но вам все же стоит покормить ребенка грудью, так как для него

очень полезно в первые часы после родов прижаться к груди матери и поесть грудного молока.

Существуют гомеопатические средства, которые никоим образом не затрагивают ребенка. Перед родами обсудите возможность использования таких средств с вашим врачом и акушером. Сделав это, вы сможете получить рекомендации касательно формы подходящего вам гомеопатического лечения и заранее поставить в известность персонал родильного дома о ваших конкретных желаниях.

• Во время беременности организм любой женщины готовится к выкармливанию малыша. Происходят изменения в молочной железе, благодаря которым она начинает работать сразу после родов независимо от того, каким образом родился ребенок.

Иногда после операции приход молока немного замедляется. Но во многих случаях он может быть и весьма обильным, особенно если регулярно использовались капельницы.

Если нет серьезных противопоказаний, то после кесарева сечения кормить малыша можно и нужно.

ВАЖНО!

После эпидуральной анестезии младенца можно сразу после операции приложить к груди. После общего наркоза – на следующие сутки.

• Если вы находитесь вместе с малышом после операции, прикладывайте кроху к груди. Если же кроха живет пока отдельно, на 2-е сутки начинайте сцеживать молоко раз в 3 часа, уделяя каждой груди по 10–20 минут. Продолжайте сцеживания даже в том случае, если кажется, что молока нет. Важно не количество сцеженного молока, а стимуляция груди.

• Лучшей позицией для кормления ребенка после кесаревых родов является кормление лежа на боку или в полулежащем положении. Можно положить на живот мягкую подушку, чтобы защитить место разреза от неожиданного или резкого движения ребенка. Для того чтобы чувствовать себя более комфортно, можно положить под руку пару подушек. Очень важно комфортно себя чувствовать, так как кормление ребенка может занять довольно длительное время.

• Если вы кормите лежа на боку, то держите ребенка также на боку лицом к вам и так, чтобы ротик ребенка находился на уровне вашего соска. Вам необходимо поддерживать спину ребенка рукой. Предложить ребенку другую грудь вы сможете, просто положив ребенка себе на грудь и затем, повернувшись на другой бок.

• Еще одна удобная поза после кесарева сечения – кормление из-под мышки. Кроха лежит на кровати на подушке, а мама сидит

на стуле полубоком перед кроватью. Ножки малыша уходят за мамину спину, животик повернут к маминому боку, головка у груди. Благодаря такому положению вы будете испытывать меньше давления на шов.

• В первые несколько часов после родов вам будут помогать акушер и медсестры. Вы обязательно будете ощущать некоторую боль и усталость, и, соответственно, вам обязательно понадобится их помощь, для того чтобы занять комфортное для вас и вашего ребенка положение. Ваш акушер будет также наблюдать за процессом кормления, следя за тем, чтобы ребенок правильно прижался к груди и нормально ее сосал.

• В течение следующих нескольких дней вас будут просить пробовать кормить ребенка в положении стоя. Не перетруждайте себя: продвигайтесь так, как это вам удается. Когда вы вернетесь домой, очень важно, чтобы вам помогали ваш партнер, члены семьи или друзья. После выхода из больницы вам все еще потребуется помощь для размещения ребенка во время кормления.

Сцеживание молока

Научившись сцеживать молоко, вы предотвратите неприятности кормления; у вас будет больше прибывать молока и вы меньше будете зависеть от расписания кормления. Молоко можно будет заморозить и хранить в холодильнике в бутылочке – тогда в ваше отсутствие кто-нибудь сможет кормить малыша.

Подготовка к ручному сцеживанию

• Заранее простерилизуйте посуду (это может быть большая глубокая миска, бутылочка и соска и пластмассовая воронка).

• Чтобы приток молока был сильнее, примите теплый душ или приложите к груди теплую ткань.

• После сцеживания вытрите грудь насухо, смажьте соски облепиховым маслом и положите в лифчик прокладки или маленькие салфетки из мягкой хлопчатобумажной ткани.

ВАЖНО!

Ручное сцеживание – простая и более безболезненная процедура по сравнению со сцеживанием с помощью молокоотсоса.

Приступаем

• Одной рукой поддерживайте грудь, другой массируйте ее сверху вниз всей кистью. Затем сделайте круговые движения сверху и снизу не менее 10 кругов. Потом несколько раз проведите кончиками пальцев по направлению к соску. Не давите на грудь.

• Мягко надавите указательными и большими пальцами на область вокруг ареолы.

• Сдавите ареолу указательными и большими пальцами, немного вытягивая грудь вперед,

и из соска потечет молоко.

• Затем проделайте всю процедуру сначала с другой грудью.

• Сцеживайте молоко, пока оно не кончится. Это займет у вас 10–25 минут.

• Перелейте молоко в бутылочку. Закройте ее и заморозьте. Размораживайте 4 часа при комнатной температуре.

Сцеживать молоко также можно и с помощью молокоотсоса. Выберите для себя наиболее удобный способ.

Возможные проблемы, связанные с грудным кормлением

К возможным проблемам, связанным с кормлением грудью, важно подготовиться заранее. И самое главное, в любом случае, – не поддаваться панике.

1. Молока вырабатывается мало либо оно прибывает слишком активно и в явном избытке. В таком случае молочные железы становятся напряженными и болезненными, а малыш с трудом захватывает сосок и околососковый кружок при сосании.

Если молока недостаточно

• Прикладывайте малыша к груди почаще, так как процесс сосания активизирует приток молока.

• Полезно в этой связи 2 раза в день пить молокогонный чай из листьев крапивы, малины, алтея лекарственного; травы душицы, донника желтого, мяты и мелиссы (лимонной мяты); цветков ромашки; семян тмина, кумина (тмина душистого), кориандра, кунжута, фенхеля, укропа, петрушки; плодов аниса.

• На протяжении нескольких недель съедайте ежедневно 2–3 раза в день морковь, сваренную в молоке.

• Полезное и вкусное «лекарство»: возьмите в равных долях ***семена аниса, укропа огородного, фенхеля;*** залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка; дайте настояться в закрытом сосуде 1 час; процедите и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

• А кроме того, полюбите продукты, повышающие лактацию: зеленый чай с молоком, гречневую кашу, грецкие орехи, курагу.

Если молока слишком много

• Следует перед кормлением частично сцедить немного молока руками или с помощью молокоотсоса.

• Целесообразно также в этих случаях прикладывать ребенка к груди и ночью, чтобы не скапливалось слишком много молока.

• Иногда грудные железы бывают столь полны, что сцедить их практически невозможно. В подобных случаях можно делать

горячий компресс на каждую грудь перед кормлением и между кормлениями холодный компресс на обе груди.

• Чтобы предотвратить закупорку протоков молочной железы и последующего развития ее воспаления (мастита), рекомендуется:

♦ регулярно периодически выполнять круговые махи руками, стимулируя свободную циркуляцию молока;

♦ не носить слишком тугого бюстгальтера;

♦ при каждом кормлении менять позу.

2. Трещины сосков. Боль в сосках, как правило, возникает из-за того, что малыш неправильно захватывает грудь. Кожа при этом воспаляется, и кормление становится весьма мучительным.

Что делать:

• Почаще принимайте воздушные ванны.

• Меняйте положения при кормлении ребенка, чтобы давление приходилось на разные участки ареолы.

• Регулярно сцеживайте молоко из больной груди.

• Не позволяйте ребенку сосать пустую грудь.

• В промежутках между кормлениями смазывайте соски облепиховым маслом или кремом с календулой.

• Сократите на 1–2 дня время прикладывания малыша к груди, сцеживая остатки молока и докармливая ими ребенка с ложечки.

Как избежать воспаления трещин:

• Не допускайте нагрубания молочных желез (см. выше приведенные рекомендации).

• При обмывании сосков не пользуйтесь мылом.

• В первую очередь прикладывайте ребенка к менее болезненному соску.

• До приложения ребенка к груди рукой стимулируйте прилив молока.

• Во время кормления держите малыша так, чтобы он мог захватить ртом сосок вместе с околососковым кружком. Менять положение ребенка, чтобы при сосании нагрузка на сосок распределялась равномерно.

• После кормления вытрите соски, а затем смажьте их грудным молоком или мазью из ноготков календулы; подольше подержите соски открытыми или, еще лучше, по несколько минут в день облучайте их специальной ультрафиолетовой лампой (принимайте солнечные ванны).

• Если молоко выделяется непрерывно, носите специальные стерильные прокладки, часто их меняя.

3. Закупорка млечного протока. На это указывает болезненное затвердение в груди. Как только заметите, что в

груди появилась мягкая покрасневшая припухлость, нужно постараться восстановить проходимость протока.

Что делать:

• Прикладывайте ребенка в первую очередь к проблемной груди. Возможно, вы почувствуете острую боль, однако продолжайте кормить – проток должен прочиститься.

• Полностью сцеживайте молоко из грудных желез после каждого кормления.

• Кормите малыша чаще и по возможности сцеживайте молоко и между кормлениями.

• Во время кормления старайтесь энергично сдвигать припухлость пальцами к соску.

• Для облегчения боли каждый час прикладывайте к груди горячий компресс или обернутую тканью горячую грелку. Перед кормлением ополосните грудь или погрузите ее на 5—10 минут в горячую воду.

• Увеличьте в рационе количество овощей, цельнозерновых продуктов, жирной рыбы и растительных масел.

• Если самостоятельно с возникшими трудностями справиться в течение нескольких дней не удается, если затвердение и покраснение не исчезают и даже увеличиваются, если ваш малыш не берет грудь в течение 24 час, – нужно тотчас обратиться за врачебной помощью.

Кормление «по требованию»

• Сейчас все врачи советуют мамам кормить «по требованию». Малышу предоставляется грудь так часто, как он этого хочет. В таком случае число кормлений может достичь 12–17 раз за сутки. Приготовьтесь к тому, что первые месяцы спать без перерыва вы будете всего 2–3 часа.

• Не бойтесь перекормить малыша: дети никогда не высасывают из груди больше, чем нужно. А такая частая потребность в еде объясняется тем, что ребенок еще слишком мал и не умеет запасаться пищей на долгое время.

• Прикладывания различны по продолжительности. Малыш может заснуть и спать, посасывая, в течение, например, 1,5–2 часов. Или отпустить грудь через 1–2 минуты и тут же попросить ее снова.

Однако старайтесь приучить малыша к тому, что кормление длится не больше 15–20 минут. Иначе вы можете повредить сосок, да и ритм кормлений, особенно у «ленивых сосунов», будет выработать сложнее.

• По правилам свободного кормления делать ночной перерыв

(с полуночи до 6 утра) не обязательно. Хотя некоторым мамам везет: детки с рождения выдерживают 5—6-часовой перерыв. Чаще малыши все же просыпаются ночью по несколько раз, чтобы перекусить. И в этом случае вам придется идти им на уступки. Только после того, как маленькому исполнится 3 месяца, можно попытаться увеличить ночной интервал, уговаривая его поспать еще чуть-чуть или предложив попить водички с маленькой серебряной ложечки.

• Зачем же ребенку, помимо потребности насытиться, такие частые контакты с маминой грудью? Все очень просто. До рождения, находясь в теплом, тесном, замкнутом пространстве маминого животика, малыш сосал кулачок, пальчики, петли пуповины и глотал околоплодные воды. После рождения, испытывая по любому поводу дискомфорт, ребенок пытается от него избавиться. И только на руках у матери он может почувствовать привычные для себя ощущения.

Единственное знакомое для малыша действие – это сосание. Единственный знакомый вкус и запах – вкус и запах маминого молока. Молоко и смазка околососкового кружка по вкусу и запаху очень похожи на околоплодные воды. Поэтому, испытывая дискомфорт, малыш пищит или начинает искать ртом предмет, который можно сосать. В идеальном варианте его тут же прикладывают к груди. Крохе становится тепло, уютно, он слышит стук маминого сердца, ее дыхание, сосет грудь и ощущает знакомый вкус и запах. Так постепенно новорожденный младенец привыкает к тому, что, что бы ни произошло, мама непременно решит все его проблемы.

• Да, помните о том, что ребенок первых месяцев жизни не отделяет свою личность от личности матери и ее груди. Вы для него – целая Вселенная.

Многие женщины Запада возвращаются к такой практике кормления младенца. Эти дети чаще выглядят счастливыми и спокойными, они меньше кричат, поскольку не испытывают чувства голода или дискомфорта.

• У вас может создаться впечатление, что при кормлении по требованию вы не сможете заниматься ничем иным. На самом деле это не так. Просто у вас после рождения малыша началась другая жизнь. Ребенок находится при маме, а не мама при ребенке!

Просто постарайтесь разумно организовать свой быт. И в первые месяцы конечно же очень важна помощь близких.

В традиции многих народов был обычай на первые 40 дней после родов отстранять женщину от любых работ по дому и хозяйству, чтобы она занималась только ребенком. Когда к 1,5–2

месяцам начинает формироваться ритм дневного сна и появляется некое подобие режима, мама становится более свободной.

• Вам будет гораздо легче наладить грудное вскармливание по требованию, если вы не станете постоянно смотреть на часы, а просто привяжете к себе младенца большим платком или воспользуетесь лоскутным держателем и будете носить его вместе с собой по дому в люльке или специальном креслице.

Режим грудного кормления

До 3-х месяцев: около 17 прикладываний к груди в сутки.

3 месяца: 5 кормлений в день, плюс ночные.

4–5 месяцев: 4–5 кормлений, плюс немного твердой пищи.

6 месяцев: 3 грудных кормления в день: рано утром, перед сном и раз в течение дня.

9 месяцев: 2 грудных кормления в день: рано утром и перед сном.

11–12 месяцев: только перед сном.

Как узнать, что молочко младенцу идет на пользу

• Вы можете быть спокойны за самочувствие вашего малыша, если:

♦ он срыгивает не чаще 1–2 раз в сутки;

♦ объем «возвращенного» молока невелик;

♦ рвоты не бывает;

♦ он хорошо прибавляет в весе;

♦ его обычно не мучают боли в животике;

♦ у него нормальный стул;

♦ он весел и хорошо развивается.

Нужно ли поить грудничка

• Большинство детишек, получающих мамино молочко по первому требованию, не нуждается в дополнительной жидкости. Однако это не означает, что вы не должны предлагать малышу воду. Каждое утро наливайте в чашку кипяченую воду и между кормлениями предлагайте ребенку попить с ложечки.

• ***Поить грудничка необходимо, если:***

♦ погода солнечная и жаркая;

♦ в комнате малыша жарко и сухо;

♦ малыш болен (при повышении температуры, одышке, диарее, рвоте);

♦ ребенок по какой-то причине отказывается от еды (грудного молока);

♦ вы перешли на кормление по жесткому режиму (перерыв от 3,5 часа);

♦ малыш находится на искусственном вскармливании

Тест «мокрых пеленок»

• Тест «мокрых пеленок» основан на том, что младенец, находящийся на грудном вскармливании, при получении достаточного объема грудного молока должен мочиться не меньше 6 раз в сутки, причем моча его должна быть или бесцветной, или бледно-желтой. Если пеленки младенца бывают мокрыми менее 6 раз, маме надо задуматься – достаточно ли у нее молока.

• Для правильного проведения этого теста ребенок не должен находиться в памперсах, а ему надо дать возможность провести день в обычных промокаемых подгузниках. Количество мокрых подгузников и даст вам ответ на вопрос.

• Подозрение на недостаток молока может вызвать и так называемый «голодный стул» у ребенка, характеризующийся своей скудостью, плотной консистенцией и зеленоватым цветом.

• Однако есть ли гиполактация у кормящей матери грудничка на самом деле, можно точно узнать лишь только с помощью суточного контрольного взвешивания ребенка.

Срыгивания

Редкие срыгивания – физиологическая особенность детишек грудного возраста, которая связана со строением желудочно-кишечного тракта (пищевода и желудка).

Возможно, если вы будете соблюдать некоторые простые правила, срыгивания прекратятся вовсе, да и животик у малыша будет болеть реже.

Основные правила

• Малышу должно быть комфортно и спокойно дома (и не только во время кормления).

• Если мама кормит грудью, она должна позаботиться о правильной диете.

• Кормите малыша часто (через 2 часа) и понемногу; в полувертикальном положении.

• Следите за тем, чтобы он правильно захватывал грудь или соску и сосал бесшумно.

• Перед кормлением выкладывайте ребенка на животик.

• После еды поднимите ребенка, подержите в вертикальном положении и подождите, пока он отрыгнет воздух (на это может уйти 5—20 минут). Затем положите кроху на бок – это самое безопасное положение на тот случай, если съеденного молока все-таки окажется больше, чем нужно.

• Не трясите и не подбрасывайте малыша хотя бы в течение

часа после кормления (массажем, гимнастикой, купанием занимайтесь через 1,5 часа после еды).

Обращайтесь к врачу, если:

• Малыш помногу срыгивает практически после каждого кормления.

• У него бывает рвота фонтаном.

• Он теряет или плохо прибавляет в весе.

• Его беспокоят боли в животике.

• У крохи случаются постоянные расстройства стула (жидкий и частый со слизью или запоры).

• Малыш становится беспокойным или вялым.

Полезные подсказки

• Перед каждым кормлением крохи обмывайте грудь с детским мылом, а потом споласкивайте ее кипяченой водой. Мыло положите в отдельную мыльницу. Оно будет только для «специального пользования».

• Не давите на грудь во время кормления и сцеживания.

• Носите свободный бюстгальтер. Почаще оставляйте грудь открытой.

• Сцеживайте молоко после каждого кормления. А затем смазывайте соски облепиховым маслом и вкладывайте в чашечки открывающегося лифчика специальные прокладки.

• Давайте крохе в каждое кормление по одной груди.

• Старайтесь побольше отдыхать. Спать желательно без бюстгальтера, чтобы не было давления на протоки молочных желез, а также чтобы сон на животе ночью чередовался со сном на боку или на спине. Иногда сон на животе может способствовать закупорке молочного протока и вызвать лактостаз. Женщинам, у которых время от времени возникают застои молока, лучше воздержаться от сна на животе.

• Любые косметические средства, нанесенные на молочную железу, не влияют на качество и вкус молока. Старайтесь выбирать кремы с нерезким запахом. И обязательно смывайте остатки косметического средства перед кормлением ребенка.

• Если кормящие женщины в «профессиональном режиме» занимаются спортом, то у них наблюдается увеличение уровня молочной кислоты в молоке. Ранее считалось, что это может иметь негативное влияние на здоровье ребенка, изменить вкус молока и привести к тому, что малыш откажется от грудного вскармливания. Теперь выяснилось, что молочная кислота не влияет ни на вкусовые качества молока, ни на здоровье ребенка. Заниматься спортом женщине можно и нужно, так как благодаря

физическим упражнениям она быстрее обретет свою «дородовую» форму.

• Не торопитесь сказать «стоп» и не поощряйте возможное желание малыша отказаться от груди! Старайтесь кормить его своим молоком до года.

• Кормящей маме запрещено принимать лекарства без назначения врача!

• Если у вас наступила новая беременность, то о продолжении грудного вскармливания следует посоветоваться со своим акушером-гинекологом.

• Если у мамы повышена температура, то продолжить кормить малыша можно и нужно. В это время организм матери вырабатывает защитные иммуноглобулины и антитела против недуга, которым она страдает. Они попадают в грудное молоко, а с молоком – к малышу, помогая его организму бороться с инфекцией.

• **Курение мамы влияет на лактацию следующим образом:**

♦ Снижается уровень пролактина – гормона, который отвечает за синтез молока.

♦ Никотин снижает продукцию молока, затрудняет его отделение.

♦ В грудном молоке снижается количество жиров. А это может вызвать снижение показателей набора веса младенцем.

♦ Повышается риск того, что малыш откажется от груди.

♦ Помимо этого, дети курящих родителей более подвержены инфекциям ЛОР-органов, верхних дыхательных путей, желудочно-кишечным расстройствам, аллергии.

• Конечно, оптимальный вариант: если женщина курила, то сейчас – самое подходящее время для того, чтобы бросить эту вредную привычку. Если все-таки мама курит, то защитные факторы грудного молока даже курящей матери в определенной степени помогут уберечь малыша от болезней.

Для того чтобы уменьшить негативное влияние никотина на ребенка, нужно:

♦ исключить контакт ребенка с дымом (курить за пределами дома, квартиры);

♦ максимально сократить количество выкуриваемых сигарет (до 5 штук в день);

♦ не курить ночью с 21.00 до 9.00 из-за влияния никотина на выработку пролактина;

♦ полноценно питаться, чаще пить чистую воду;

♦ курить только после кормления перед двухчасовым промежутком.

Питание кормящей мамы

• Ваше питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Оно будет таким же, как и в конце беременности, только должно содержать больше молочных продуктов.

• Помимо них ешьте ***яйца, рыбу, мясо*** *(100 г отварной говядины каждый день),* ***картофель, хлеб, злаки, цветную капусту, сыр.***

• Распределите эти продукты на 3 основных приема пищи, а также дневной и вечерний полдники.

• Вместо жирных бульонов каждый день съедайте витаминный супчик. Приготовить его легко. ***Очищенные сырые морковь, свеклу, капусту*** натрите на крупной терке, уложите в кастрюльку и залейте кипятком. Накройте крышкой, укутайте потеплее и оставьте настаиваться в течение 4–6 часов. Готовый супчик заправьте ***сметанкой.*** Можете не съедать овощи, выпейте настой.

Продукты, которые рекомендуется есть:

♦ Разнообразные каши, рис, гречку;

♦ Картофель, тушеные овощи;

♦ Говядина, телятина, индейка, иногда курица;

♦ Рыба;

♦ Зелень;

♦ Фрукты зеленой окраски;

♦ Черная смородина, черника, крыжовник;

♦ Мюсли с фруктами без сахара.

Продукты, которые следует избегать:

♦ Сладости, пирожные с кремом, апельсины могут вызвать аллергию у малыша;

♦ Лук-порей, спаржа, капуста, чеснок, сельдерей, сладкий перец могут испортить вкус молока, и малышу это может не понравиться;

♦ Зеленый горошек, капуста могут нарушить пищеварение;

♦ Избыток апельсинов, грейпфрутов, вишен, слив и винограда может вызвать понос;

♦ Крепкий чай, какао могут вызвать у ребенка колики, излишнюю возбудимость, плач и затрудненное дыхание;

♦ Молоко, сливки, черный хлеб, огурцы, капуста, пряности, виноград, газированные воды также могут спровоцировать колики у ребенка.

Продукты, которые нужно полностью исключить:

♦ Жирные, копченые, консервированные, жареные продукты и полуфабрикаты;

♦ Высокоаллергенные продукты (клубника, земляника, цитрусовые, орехи, мед, шоколад, кофе, морепродукты);

♦ Лучше не пить чаи, которые содержат боярышник (в нем содержатся вещества, стимулирующие сердечную деятельность и понижающие давление), донник (вещества, ухудшающие свертываемость крови), женьшень (может вызвать бессонницу, болезненность груди).

♦ Ромашка, мята, шалфей, шишки хмеля уменьшают образование молока.

Если кормящая мама – вегетарианка

• Женщины-вегетарианки всегда должны следить за тем, чтобы они получали достаточное количество витамина B_{12}, кальция и цинка. Это особенно важно для здоровья кормящей женщины, так как ребенок получит достаточное количество этих микроэлементов с молоком, даже если их мало в ее питании.

• Если вы не употребляете мяса, но едите другие виды животного белка (яйца, молочные продукты, сыр, рыбу), то дополнительно принимать витамин B_{12}, скорее всего, вам не нужно.

• Посоветуйтесь со своим врачом по поводу вашего питания и приема витаминов!

Употребление спиртных напитков кормящей мамой

• Некоторые считают, что при употреблении кормящей мамой пива, у нее будет больше молока. Это не так. Частое употребление алкогольных напитков даже в умеренных количествах может снижать лактацию и угнетать рефлекс отделения молока. А если кормящая мама регулярно принимает алкоголь, то это будет негативно влиять на прибавку в весе у ребенка. Кроме того, у малышей таких мам ухудшается сон и отмечается отставание в моторном развитии.

• Допустимо употребление кормящей мамой не более 250 мл пива и не более 125–250 мл вина в неделю.

• От приема крепких алкогольных напитков (водка, виски и т. п.) кормящим грудью мамам следует воздержаться.

Искусственное вскармливание

Смеси для питания здоровых малышей

• Смеси для здоровых малышей вырабатываются из высококачественного коровьего молока и обогащаются витаминами, незаменимыми аминокислотами, пре– и пробиотиками и другими полезными веществами, чтобы приблизить искусственную смесь по составу и питательным

качествам к грудному молоку. ***Есть 2 варианта смесей:*** менее адаптированные и высокоадаптированные.

Менее адаптированными являются так называемые «казеиновые формулы». Они изготавливаются на основе сухого обезжиренного коровьего молока, белковой основой в котором является казеин. В этих смесях нет ряда биологически активных компонентов и полиненасыщенных жирных кислот. Помимо этого, коровье молоко, хотя и переработанное, может вызвать аллергию.

• ***Высокоадаптированные смеси*** созданы на основе сывороточных белков. Это уменьшает риск развития пищевой аллергии. Кроме того, они обогащены многими полезными веществами.

ВАЖНО!

Чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в высокоадаптированных смесях. В течение первых 6 месяцев жизни нужно выбирать именно их.

Для вскармливания детей старше полугода следует выбирать смеси, в названии которых присутствует цифра 2, означающая «2-е полугодие жизни». Они адаптированы лишь частично. Зато их пищевая и энергетическая ценность выше. И это отвечает потребностям подросших детей.

Смеси для питания малышей, у которых есть проблемы со здоровьем

Для детей с наследственной предрасположенностью к аллергии

• Для таких детишек белки коровьего молока могут представлять особую опасность. В связи с этим их приходится исключать из рациона ребенка, заменяя белком сои. Однако и он может вызвать аллергические реакции. Поэтому в таких смесях содержится только гидролизированный белок. Это означает, что протеин «разбивается» на аминокислоты, которые не вызывают выработку антигенов в организме и, следовательно, сильно снижают риск развития аллергии.

• Дети, которых выкормили такими смесями, в более взрослом возрасте реже страдают от непереносимости коровьего молока и других белковых продуктов.

Для детей, страдающих сильной пищевой аллергией

• При сильной пищевой аллергии в рацион ребенка вводят полные гидролизаты, или лечебные смеси. Они не только имеют необычный белковый состав, но и не содержат молочного сахара – лактозы.

• Непереносимость лактозы – довольно распространенное состояние, ею сейчас страдает каждый 3-й новорожденный. Диагноз «лак-тозная недостаточность» врач ставит на основании анализа кала на углеводы, а также по результатам наблюдения за ребенком. В большинстве случаев лактозная недостаточность проходит с возрастом: пищеварительные системы младенцев «дозревают» и учатся справляться с «неугодным» углеводом. Пока же малыш может питаться искусственными продуктами, полностью лишенными лактозы.

• Недостаток безлактозных смесей в том, что они – несладкие, поэтому детишки не всегда их охотно едят.

Для недоношенных и маловесных детей

• Для того чтобы не отстать в развитии от сверстников, таким детишкам требуется больше энергии, поэтому им подходят заменители грудного молока с повышенным содержанием белка и углеводов.

Для детей с железодефицитной анемией

• Для детей с железодефицитной анемией созданы смеси, в которых повышено содержание железа.

• Этот микроэлемент так же, как и витамины, нередко в профилактических целях входит в состав многих смесей.

При частом срыгивании

• При частом срыгивании рекомендуют использовать антирефлюксные смеси. Они гуще, чем обычные, так как имеют в своем составе неперевариваемую добавку камедь – натуральное волокно, которое получают из бобов рожкового дерева. В желудке волокна загустителя образуют мягкий студенистый «комок», который механически препятствует срыгиванию.

• Также препятствует срыгиванию и повышенное содержание казеина в таких смесях.

При запорах

• Запоры возникают довольно часто, если малыш находится на искусственном вскармливании. В таком случае рекомендуют смеси с пониженным содержанием жиров, так как именно последние задерживают опорожнение кишечника.

• Кроме того, в состав смесей, нормализующих пищеварение, входят добавки, стимулирующие перистальтику кишечника и максимально облегчающие процесс переваривания смеси.

Подготовка и процесс кормления

Что вам понадобится для того, чтобы накормить малыша:

♦ молочная смесь;

♦ бутылочки и соски;

♦ тарелка и ложка, предназначенные специально для кормления малышей;

♦ стерилизатор для бутылочек, сосок и других принадлежностей;

♦ средства для мытья детской посуды.

Стерилизация

• Желательно, чтобы посуда, из которой вы будете кормить своего ребенка, была тщательно простерилизована. Стерилизация защитит малыша от пищевого отравления или инфекций. Очень удобно, если к стирилизатору прилагается подставка для легкой установки бутылочек, сосок, крышек и других предметов.

• Простерилизовать посуду можно и в стерилизаторе для микроволновой печи. Время стерилизации в нем составляет всего несколько минут.

• Прежде чем вынимать стерилизатор из микроволновой печи после завершения обработки, необходимо подождать не менее 2 минут.

ВАЖНО!

Обязательно вначале убедитесь в том, что стерилизатор соответствует размерам вашей СВЧ, и все принадлежности разрешено обрабатывать в микроволновых печах.

Как приготовить угощение для вашего ребенка

• Вскипятите воду и остудите ее примерно до 50 °С.

• Налейте в бутылочку половину порции воды.

• Вымойте руки, засыпьте в бутылочку необходимое количество смеси, осторожно снимая сухим ножом ее излишки с мерной ложки.

• Закройте бутылочку, слегка потрясите в наклонном положении, снова откройте, долейте остальную воду, потом снова слегка встряхните.

• Каждый раз готовьте свежую порцию питания, на ночь заливайте кипяченую воду в термос.

ВАЖНО!

Придерживайтесь определенного количества смеси при приготовлении угощения для своего крохи. Не следует сыпать смесь «на глазок». На упаковке есть табличка, где написано, в каком количестве воды надо растворить порошок. Используйте мерную ложечку, которая прилагается именно к выбранной вами банке. Не делайте смесь слишком густой «для большей сытости», так как это может привести к нарушению работы кишечника у малыша.

Полезные подсказки

• Так как ребенок на искусственном вскармливании постоянно должен находиться под наблюдением педиатра, то и объем необходимого ему питания должен рассчитывать врач.

ВАЖНО!

Проконсультируйтесь у детского врача, прежде чем покупать какой-то вид молочного детского питания.

• Внимательно изучайте этикетку. В состав смеси должен входить таурин (свободная аминокислота с содержанием серы). Это вещество участвует в формировании тканей головного мозга, сетчатки глаз, иммунной системы, переваривании и впитывании жиров. В смеси на основе коровьего молока должна входить молочная сыворотка. Ее вводят вместо казеина коровьего молока, что обеспечивает большее сходство с женским молоком.

• Покупая молочную смесь, обязательно проверьте целостность упаковки и срок годности. Использовать просроченную продукцию нельзя! Если вы покупаете сразу много упаковок сухой смеси, обратите внимание на то, чтобы был «запас» и по срокам годности. Вскрытую упаковку можно хранить 10–21 день.

• Купите 5–7 бутылочек – тогда вам надо будет их кипятить только 1 раз в день. Бутылочки бывают стеклянные и пластиковые, разной емкости – от 100 до 350 мл. Наиболее популярны противоколиковые бутылочки, устройство которых предупреждает заглатывание малышом воздуха.

• Воду и порошок смешивайте строго в пропорции, указанной на упаковке. Более густая смесь приводит к запорам. Чтобы успешно освоить процесс, приготовьте немного смеси на пробу, заодно посмотрите, сколько времени требуется для остывания воды примерно до 50 °С.

• Для приготовления смеси желательно использовать специальную детскую воду, так как обычная питьевая вода промышленного производства и вода из-под крана из-за своего состава не подходят маленьким детям.

ВАЖНО!

Любую молочную смесь нужно вводить в рацион малыша методом «пробы». Начинайте давать ее ребенку малыми порциями. В течение 4–5 дней доведите ее до нужного количества при каждом кормлении. Такой постепенный подход облегчит адаптацию пищеварительной системы и обменных процессов малыша к инородной еде и даст возможность выяснить, нет ли у малыша на этот продукт аллергической реакции.

• Во многих роддомах в первые дни новорожденных докармливают. Выясните, чем именно. Если впоследствии у

врачей будут основания рекомендовать искусственное питание, то лучше использовать именно ту смесь, с которой малыш «познакомился» в роддоме.

• Готовая смесь должна быть теплой – для контроля капните из бутылочки себе на локтевой сгиб.

• Кормите младенца не в лежачем, а в полусидячем положении, как при грудном вскармливании. Так ему легче глотать.

• Правильно держите бутылочку: соска должна быть все время заполнена молоком. В противном случае малыш будет заглатывать воздух, и у него могут появиться боли в животе, срыгивания и беспокойство.

• Время от времени давайте младенцу срыгивать, особенно если он сосет слишком жадно. Будьте терпеливы: до первой отрыжки может пройти несколько минут.

• Разводите столько, сколько ребенок съест за 1 раз. Разведенные сухие смеси можно хранить в холодильнике до 48 часов. Однако врачи рекомендуют готовить смесь непосредственно перед кормлением, причем без излишков. Если малыш не доел, а выбрасывать жалко, ставьте смесь в холодильник прямо в бутылочке, не переливая в другую посуду. Имейте в виду, что при комнатной температуре смесь скисает гораздо быстрее, чем молоко.

• Оценивайте индивидуальную переносимость смеси именно вашим ребенком. Если появились диатез, боли в животе, срыгивания, проконсультируйтесь с врачом и поменяйте смесь. При этом имейте в виду, что организму требуется 3–5 дней, чтобы адаптироваться к новому продукту. Кроме того, нельзя менять смесь слишком часто.

• После того как вы покормили малыша, все принадлежности для кормления (бутылочки, соски, ложки и др.) нужно помыть специальными щетками, губками или ершиками (их нельзя использовать для мытья другой посуды!). А для того чтобы наиболее эффективно удалить остатки пищи, можно воспользоваться специальными детскими средствами для мытья посуды, которые можно применять с самого рождения ребенка.

• Раз в день кипятите все принадлежности. Бутылочки и соски накрывайте чистым полотенцем.

• Сухие смеси нельзя хранить в холодильнике, тем более в открытом виде, так как сухой порошок быстро набирает влагу и приходит в негодность.

Режим кормления

Дети-искусственники должны получать пищу исключительно по режиму. Поэтому в родильных домах режим кормления «по часам» устанавливается с первых дней жизни новорожденного: 6 или 7 раз в день (для здоровых доношенных детей) с интервалами по 3–3,5 часа и обязательным ночным перерывом (6–6,5 часа).

Для детей первого года жизни рекомендуется соблюдение 3–5 интервалов между приемами пищи при 6-разовом вскармливании, а по достижении ими 4—5-месячного возраста (когда, как правило, вводится первый прикорм) – 4-часовых интервалов при 5-разовом кормлении. При этом первый раз кормить ребенка рекомендуется в 6 часов утра, а после полугода – в 7–8.

Недостатки искусственного вскармливания

• Заменители грудного молока не защищают ребенка от инфекционных заболеваний, и поэтому дети, находящиеся на искусственном вскармливании, болеют чаще своих ровесников, получающих естественное вскармливание.

• Кроме этого, повышенной заболеваемости детей-искусственников (особенно желудочно-кишечными заболеваниями) способствует и тот факт, что во время приготовления искусственных смесей заменители грудного молока могут быть заражены бактериями. А это полностью исключено при грудном вскармливании.

• Уменьшается эмоциональная связь между матерью и ребенком. Из-за этого малыш меньше чувствует себя в безопасности, чем во время нахождения возле материнской груди.

Знакомство с новыми продуктами

Когда следует начинать прикорм

Сегодня наблюдается тенденция отсрочки введения прикорма в рацион грудничка. Это связано с увеличением аллергенности продуктов, с уменьшением в их составе количества минералов и минеральных веществ и со многими другими факторами.

Большинство отечественных педиатров советуют мамам следовать схеме прикорма, одобренному ГУ НИИ питания РАМН (последний раз она редактировалась в 1999 г.)

Однако за последние годы были проведены тысячи клинических исследований, в результате которых были внесены

изменения.

Начало введения прикорма при грудном вскармливании

• По мнению специалистов, на сегодняшний день самый благоприятный возраст для введения прикорма ребенку, находящемуся на грудном вскармливании, – 6 месяцев. До этого времени младенец не нуждается в прикормах, так как все необходимые витамины и микроэлементы для нормального роста и развития он получает из молока матери. Правда, при условии, что малыш здоров, прибавляет в весе согласно нормам и функция желудочно-кишечного тракта не нарушена.

• Именно к этому периоду – возрасту быстрого роста, физиологического созревания и развития ребенка, материнское молоко уже не в состоянии обеспечить необходимый младенцу запас энергии, нужные ему микроэлементы и минеральные вещества, а также белки растительного происхождения и различные группы углеводов, не говоря уже вообще о разнообразии продуктов, необходимых для удовлетворения все более и более возрастающих потребностей малыша.

• В то же время, исходя из индивидуальных особенностей ребенка, а также региональных возможностей удовлетворения потребностей младенцев, по мере необходимости, врач может посоветовать вам вводить прикорм уже с 4 месяцев жизни вашего крохи, несмотря на то что ваш малыш находится на естественном вскармливании.

ВАЖНО!

О сроках введения прикорма для вашего ребенка необходимо посоветоваться с педиатром.

Вы должны знать, что когда речь идет о том или ином сроке введения прикорма – 4 или 6 месяцах, имеется в виду не начало этих месяцев жизни младенца, а их окончание.

К чему может привести несвоевременное введение прикорма

• По мнению специалистов, раннее введение блюд прикорма скорее будет «замещать» грудное молоко, а не «дополнять» его, что для младенцев не физиологично. Помимо этого уменьшение частоты сосания способно снизить выработку материнского молока еще очень необходимого для питания грудничка.

• Если же начинать введение прикорма после установленных крайних сроков (6–7 месяцев), ребенку будет гораздо труднее адаптироваться к пище, значительно отличающейся по своей консистенции от грудного молока. У него уже устанавливается определенное «пищевое поведение», которое вам потом будет непросто изменить, и часто такие детки становятся большими

привередами.

• **Познакомьтесь с последними рекомендациями ВОЗ, касающимися особенностей питания детей первого года жизни:**

«Слишком раннее начало введения прикорма имеет свои опасности, потому что:

♦ грудное молоко может быть вытеснено пищей для прикорма, и это приведет к уменьшению выработки грудного молока, а значит, и к риску недостаточного потребления ребенком энергии и пищевых веществ;

♦ грудные дети подвергаются воздействию болезнетворных микробов, присутствующих в продуктах питания и жидкостях, которые могут быть заражены, и тем самым увеличивают риск диспепсических заболеваний и, следовательно, недостаточности питания;

♦ угроза диспепсических заболеваний и пищевых аллергий увеличивается вследствие незрелости кишечника, и из-за этого возрастает риск недостаточности питания;

♦ к матерям быстрее возвращается фертильность, так как снижение сосания груди уменьшает период, в течение которого подавляется овуляция.

Проблемы возникают также и в том случае, когда прикорм вводится слишком поздно, потому что:

♦ недостаточное поступление энергии и пищевых веществ от одного грудного молока может привести к задержке роста и недостаточности питания;

♦ вследствие неспособности грудного молока удовлетворять потребности ребенка могут развиться дефициты микронутриентов, особенно железа и цинка;

♦ может быть не обеспечено оптимальное развитие двигательных навыков, таких как жевание, и положительное восприятие ребенком нового вкуса и структуры пищи.

Поэтому вводить прикорм нужно в свое время, на соответствующих этапах развития».

Сроки введения отдельных продуктов

Введение соков

• ***Раньше:*** начинать прикорм следует с соков.

• ***Теперь:*** соки не вводят в рацион ребенка до 6 месяцев.

• Сегодня педиатры запрещают вводить соки раньше полугода. Детям, получающим грудное молоко, соки в первые месяцы жизни не нужны. В результате исследований было выявлено, что трехмесячный младенец не получает никаких особых витаминов, которые не входили бы в состав женского молока даже из свежеприготовленного сока. Кроме того, у

детишек, которые пьют соки с трех месяцев, велик риск возникновения аллергических реакций и нарушений в работе желудочно-кишечного тракта.

Введение кисломолочных продуктов

Раньше: кисломолочные продукты можно вводить в прикорм с 5 месяцев.

Теперь: с кефиром и творожком лучше знакомиться с 8 месяцев.

• В составе кефира и творога присутствует глютен, а он может стать причиной аллергических реакций у многих деток. Диетологи советуют выбирать творожки без вкусовых наполнителей. Чтобы сделать его слаще, можно добавить ложечку натурального фруктового пюре (из зеленого яблока или спелой груши).

Введение мяса

• ***Раньше:*** мясо вводят с 8 месяцев.

• ***Теперь:*** знакомство с мясом можно начинать с 7 месяцев.

• Врачи считают, что приучать ребенка к вегетарианству – большое заблуждение. Действительно, животный белок, жирные ненасыщенные кислоты, которые содержатся в мясе, необходимы для нормального роста и развития младенцев. После полугода ни фрукты, ни овощи уже не могут удовлетворить потребность растущего детского организма в аминокислотах и белках.

Введение фруктового и овощного пюре

• ***Раньше:*** после соков, в 4 месяца, вводятся фруктовые пюре.

• ***Теперь:*** в 6 месяцев прикорм начинают с овощного пюре.

• Лучше всего прикорм начинать с монокомпонентного овощного пюре. Для него подойдут кабачок, цветная капуста, брокколи. Готовить пюре следует на воде, но также можно развести грудным молоком или молочной смесью, которой питается ребенок. Картофель разрешено добавлять в многосоставные пюре (они должны входить в список разрешенных после 8 месяцев продуктов).

• Случается, что педиатры советуют начинать прикорм с каш. Показанием к изменению общих схем может быть и характер срыгивания, и общая динамика прибавки веса малыша.

Введение молочной каши

• ***Раньше:*** молочная каша вводится в рацион младенца в 5 месяцев.

• ***Теперь:*** каши, приготовленные на молоке, следует давать ребенку с 6–7 месяцев.

• Лучше начинать с безглютеновых каш: гречневой, рисовой или кукурузной. Чтобы исключить аллергические реакции, рекомендуется варить кашу на воде, без сахара и соли. А с

овсяной кашей стоит повременить, так как она, так же, как манная и пшенная, содержит глютен – растительный белок, который является сильным аллергеном.

Русские традиции.

Народная мудрость гласит: первый прикорм следует начинать не раньше, чем у крохи появится первый зубик.

Схема введения продуктов и блюд прикорма, одобренная ГУ НИИ питания РАМН

Наименование продуктов	Возраст, месяцы							
	0–3	3*	4	5	6	7	8	9–12
Фруктовый сок, мл	–	5–30	40–50	50–60	60	70	80	90–100
Фруктовое пюре, г	–	5–30 (1)**	45–50	50–60	60	70	80	90–100
Овощное пюре, г		–	10–100	150	150	170	180	200
Молочная каша, г	–	–	–	50–100	150	150	180	200
Творог, г	–	–	–	10–30	40	40	40	50
Желток, г	–	–	–	–	0,25	0,5	0,5	0,5
Мясное пюре, г	–	–	–	–	–	5–30	50	60–70
Рыбное пюре, г	–	–	–	–	–	–	5–30	30–60
Кефир и др. кисломолочные продукты, мл	–	–	–	–	–	200	200	400–500
Цельное молоко, мл	–	–	100 (2)***	200 (2)	200 (2)	200 (2)	200 (2)	200
Сухари,	–	–	–	–	3–5	5	10	10–15
печенье, г								
Хлеб пшеничный, в/с, г	–	–	–	–	–	5	5	10
Растительное масло, г 2	–	–	1–3	3	3	5	5	6
Сливочное масло, г 2	–	–	–	1–4	4	4	5	6

*цифры 3, 4 и т. д. означают, что данный продукт следует вводить с 3, 4 и т. д. месяцев;

**цифра 1 (графа фруктовое пюре) означает, что фруктовое пюре вводится через 2 недели после введения сока;

***цифра 2 (графа цельное молоко) означает, что молоко необходимо использовать для приготовления блюд прикорма (овощного пюре, каши и др.).

ВАЖНО!

Этой схемой родители могут пользоваться только тогда, когда живут в таких местностях и районах, где им трудно вовремя получить грамотную консультацию специалиста. Если же у вас таких проблем нет, используйте советы вашего педиатра или же детского диетолога.

Схема введения продуктов и блюд прикорма, рекомендованная американским педиатром Уильямом Сирсом

Возраст	*Продукты питания*	*Подача пищи*
От рождения до 6 месяцев	• Грудное молоко или детская смесь удовлетворяют все потребности ребенка.	• Грудь и/или бутылочка.
6 месяцев	• Первые блюда: бананы, рисовая каша, груши, яблочный сок.	• Протертые продукты, пюре на кончике пальца или с ложки.
7–9 месяцев	• Авокадо, персики, морковь, кабачки, тыква, картофельное пюре, перловая каша, печенье для режущихся зубов, грушевый и яблочный сок.	• Может начать пить из чашки. Держит кусочки в руке. Продукты подаются в форме пюре.
9–12 месяцев	• Баранина, телятина, птица, колечки (готовые завтраки из злаков), рисовые котлеты, яичный желток, сыр, йогурт, тофу (соевый творог), лапша, фасоль, горох, батат.	• Менее однородная консистенция. Ребенок полностью овладел искусством есть пищу, зажатую в руке. Отварные овощи, нарезанные на удобные кусочки (чтобы помещались в рот). Продукты, тающие во рту. Держит детскую чашку.

Показатели, что ребенок готов к введению в его рацион твердой пищи:

• Ребенок может сидеть без поддержки – именно в таком положении полагается получать твердую пищу

• Ребенок управляет движениями своей головы (чтобы показать вам, что он уже наелся).

• Ребенок умеет есть пищу с ложки.

Введение прикорма ребенку, находящемуся на искусственном вскармливании

• Прикорм ребенку на искусственном вскармливании вводят раньше, чем на естественном, начиная с 4,5–5 месяцев жизни.

• Последовательность введения продуктов и блюд прикорма

при этом виде вскармливания младенцев почти не отличается от последовательности введения их при естественном вскармливании. Однако, учитывая то, что ребенок-искусственник уже адаптирован к «чужеродному питанию», отдельные виды прикорма ему могут быть введены в более ранние сроки. Особенно если в этом появится необходимость.

• Во всяком случае, **соки и фруктовые пюре ему можно будет ввести уже с 1,5–2 месяцев,** а не с 3–3,5 как при естественном вскармливании. По мере необходимости **первым прикормом может быть каша,** а не овощное пюре. Но **кефир и другие цельные неадаптированные кисломолочные продукты лучше вводить с 6–7 месяцев.** Вместо коровьего молока предпочтение желательно отдавать «последующим» смесям, как, впрочем, и при естественном вскармливании.

Схема введения продуктов и блюд прикорма при искусственном вскармливании детей первого года жизни, одобренная ГУ НИИ питания РАМН

Наименование продуктов	**Возраст, месяцы**								
	0–1*	1–2	3	4	5	6	7	8	9–12
Адаптированная молочная смесь или последующие молочные смеси, мл	700–800	800–900	800–900	700	400	300–400	350	200–400	200–400
Фруктовый сок, мл		–	5–30	40–50	50–60	60	70	80	80–100
Фруктовое пюре, г		–	5–30 (1)**	40–50	50–60	60	70	80	80–100

	0–1*	1–2	3	4	5	6	7	8	9–12
Овощное пюре, г			–	10–100	150	150	170	180	180–200
Молочная каша, г		–	–	–	50–150	150	170	180	180–200
Творог, г		–	–	–	40	40	40	40	40–50
Желток, г		–	–	–	–	0,25	0,5	0,5	0,5
Мясное пюре, г		–	–	–	–	5–30	50	50	60–70
Рыбное пюре, г		–	–	–	–	–	–	5–30	30–60
Кефир и др. кисло-молочные продукты, мл		–	–	–	–	200	200	200–400 (2)***	200–400 (2)
Цельное молоко, мл		–	–	100 (3)****	200 (3)	200 (3)	200 (3)	200 (3)	200
Сухари, печенье, г		–	–	–	3–5	5	5	10	10–15
Хлеб пшенич-ный, в/с, г		–	–	–	–	–	5	5	10
Расти-тельное масло, г 2		–	–	1–3	3	5	5	5	6
Сливочное масло, г 2		–	–	–	1–4	4	5	5	6

*цифры 1, 2, 3 и т. д. означают, что данный продукт следует вводить с 1, 2 и т. д. месяцев.

**1 – пюре вводится через 2 недели после введения сока.

***2 – в зависимости от объема адаптированной или последующей смеси, получаемой ребенком.

****3 – для приготовления блюд прикорма (овощного пюре, каши и др.).

Режим питания младенца, находящегося на искусственном вскармливании и получающего прикорм

• Уже после введения первого прикорма вы можете перевести своего младенца на 5-разовое кормление. В тех случаях, когда ваш малыш находится на искусственном вскармливании не с первых дней жизни, перевод его на этот вид вскармливания должен быть постепенным, и чем младше ребенок, тем строже надо придерживаться этого правила. Дело в том, что такой младенец еще просто физиологически незрел и с трудом адаптируется к питанию, отличающемуся от женского молока,

предназначенного ему природой.

• 5-разовое кормление ребенка после введения прикорма не означает, что «свободное» вскармливание отменяется. Вы должны учитывать желания своего малыша и при этом виде питания младенца, варьируя число кормлений в зависимости от его аппетита. И если вашему ребенку легче съедать необходимую для него пищу меньшими порциями, чем вы ему предлагаете, уменьшите объем порций и увеличьте число кормлений, исходя из индивидуальных особенностей своего малыша. Будьте гибкими в вопросах питания и меняйте уже установленные «клише» в пользу своего ребенка.

ВАЖНО!

Искусственные молочные смеси из коровьего молока задерживаются в желудке младенца примерно 3 часа, каши 3–4 часа, а овощи 4–5 часов.

Правила введения прикорма

ВАЖНО!

Прежде чем начать прикорм, посоветуйтесь с педиатром!

• Начинайте прикорм, только если ребенок на данный момент вполне здоров и у него устойчивый стул.

• Не начинайте прикорм как минимум за неделю до, во время и после профилактической прививки. Не вводите прикорм в жаркую погоду.

• Консистенция первого прикорма должна быть хотя бы полужидкой, чтобы у малыша не было затруднений при глотании новой пищи (однородной и хорошо протертой). После привыкания к такой пище можно начинать давать ребенку и более густую.

• Приучайте ребенка к приему прикорма с ложечки, а не с соски.

• Давайте прикорм перед кормлением грудью, а не после (перед кормлением грудью у младенца сильное пищевое возбуждение, «заставляющее» его попробовать новую пищу, а после кормления незнакомое блюдо, уступающее по своему вкусу молоку, может не просто не понравиться малышу, а вызывать у него постоянный протест и в дальнейшем). Многие педиатры советуют давать ребенку грудь примерно через 2 часа после прикорма.

• Каждый новый прикорм вводите постепенно, начиная с совсем малых количеств (сок с нескольких капель, пюре и кашу с половины или одной чайной ложки). Ждите неделю, следите за реакцией. Если все хорошо, постепенно увеличивайте дозу и

вводите следующий продукт.

• При появлении у младенца аллергических реакций или нарушения функции кишечника перестаньте давать ему это блюдо прикорма и попробуйте ввести его вновь, если это блюдо действительно необходимо ребенку, через какое-то время. При повторной непереносимости этого вида прикорма замените его на аналогичный (например, один вид каши на другой, овсяную на гречневую и т. д.).

• Начинайте введение нового вида пищи с одного какого-то продукта, и только убедившись, что этот продукт не вызывает у младенца аллергическую реакцию и хорошо переносится им. Переходить по мере необходимости вначале к смеси двух, а потом и к смеси большего количества продуктов этой группы (яблочный сок, грушевый и т. д.).

• Вводите такие виды прикорма, как каши и овощное пюре, постепенно, начиная с одной или нескольких ложек, и в течение недели постарайтесь полностью заменить одно кормление грудью этим новым прикормом.

• Прикорм здоровых малышей начинают с яблочного пюре из зеленых яблок. Если у малыша имеются проблемы, например он плохо прибавляет в весе, прикорм можно начать с безглютеновых кашек (гречка, рис, кукуруза).

• Давайте пробовать новый продукт в такое время дня, когда у малыша хорошее настроение и он не слишком голоден. Для первых попыток прекрасно подойдет середина утра или дня.

• Вводите новую пищу небольшими порциями, постепенно переходя на большие. Обновляйте рацион не чаще одного раза в 5–6 дней.

• Не ориентируйтесь на других детей: если соседский ровесник уже вовсю есть картошку с мясом, это не означает, что вашему ребенку тоже пора.

• Если ваш малыш «искусственник», то будьте внимательны, рассчитывая дозу прикорма, чтобы с первых дней не перекормить малыша. В норме новорожденные в течение нескольких дней должны терять 5–7 % веса. На самом деле, «искусственники» теряют намного меньше, чем груднички или дети, находящиеся на грудном вскармливании с докормом. Имейте в виду, что излишнее питание с первых дней жизни может нарушить процесс метаболизма и повлиять на дальнейший вес.

Безопасность при кормлении ребенка

• При приготовлении мясного пюре режьте мясо и птицу

поперек волокон на мелкие тонкие кусочки.

• Тщательно удаляйте все косточки, прежде чем готовить пюре из рыбы.

• Избегайте таких волокнистых продуктов, как сельдерей и длинная стручковая фасоль, так как ими можно подавиться. Помимо этого, к «опасным» продуктам относятся: орехи, семечки, сырая морковь, свежие яблоки, виноград, незрелые груши, твердая фасоль.

Готовить самим или предпочесть продукты промышленного производства?

Преимущества

• Приготовление пищи для малыша – ваш способ выразить ему свою любовь.

• Вы не просто готовите ему пюре или кашу, вы общаетесь с ним, рассказывая про картошку, морковку, зеленый горошек… Вы знакомите его с цветами – у моркови оранжевый цвет, а горошка – зеленый… Помимо названий и свойств продуктов, ваш малыш понимает главное – вы с ним рядом и заботитесь сейчас о нем. Ведь пюре это будет есть он.

• Вы используете не просто любые продукты для приготовления блюда для малыша, а самые лучшие из этих продуктов, которые вам удалось найти.

Недостатки

Наше питание стало небезопасным. В продуктах – нитраты, пестициды и прочая «химия». И вы не можете быть уверены в том, что то румяное яблочко, которое вы выбрали малышу в магазине для пюре или сока, совсем безопасно для него. А ведь только гарантия безопасности пищевых продуктов позволяет вам приготовить прикорм самой.

ВАЖНО!

Если такой гарантии нет, то лучше воспользоваться различным прикормом промышленного производства, гарантирующего химическую безопасность своих продуктов.

Полезные подсказки

• Для приготовления прикорма выбирайте овощи и фрукты с вашего дачного участка. Так вы будете уверены в отсутствии чрезмерного количества минеральных удобрений.

• Овощи должны быть целые и здоровые на вид.

• Если овощи куплены в магазине или на рынке, их можно вымочить, чтобы уменьшить содержание в них удобрений.

• Картофель, выращенный с использованием минеральных

удобрений, часто имеет признаки повреждений (коричневые и черные пятна), которые видны при разрезе.

• Следуя рекомендациям ВОЗ, желательно, чтобы основой для введения прикорма служила та пища, которую кушает вся ваша семья, но обработанная иначе, с учетом возрастных особенностей ребенка.

• Если вы готовите для всех членов семьи картофельное пюре, то прежде чем его посолить и добавить специи, отложите отдельно для вашего малыша нужную ему порцию, размягчите пюре, как требуется для возраста младенца, добавьте в него небольшое количество грудного молока. Вместо молока можно добавить кипяченую воду, предварительно ее остудив.

• Помните о том, что пища для младенца не должна содержать в себе много соли или сахара, ее надо хорошо размягчать, разминать, делая по консистенции доступной ребенку.

Продукты детского питания промышленного производства

Что относится к продуктам детского питания промышленного производства для детей первого года жизни

• Консервированные фруктовые, овощные и фруктово-овощные соки и пюре.

• Сухие инстантные злаковые и злаково-молочные смеси (каши).

• Мясные и мясо-растительные, рыбные и рыбо-растительные пюре.

Преимущества продуктов детского питания промышленного производства

• По своему химическому составу они строго соответствуют потребностям ребенка того или иного возраста в белках, жирах и углеводах, а также в витаминах и микроэлементах.

• При приготовлении продуктов детского питания промышленным путем производится жесткий контроль качества исходных продуктов, что гарантирует безопасность такого питания для младенца.

• Набор продуктов в разных видах прикорма строго сбалансирован.

• Простота и удобство употребления. Экономия сил и времени мамы.

• В дороге, на даче, в гостях овощные, фруктовые или мясные консервы очень удобны.

На что обратить внимание при покупке

• На **возраст,** с которого этот продукт полезен младенцу (соответствует ли он возрасту вашего малыша).

• На **состав ингредиентов,** входящих в это блюдо прикорма, – количество белков, жиров, углеводов и витаминов, а также энергетическая ценность продукта.

• На **дату выпуска и срок годности** (нельзя покупать просроченные консервы).

• На **условия хранения** этого продукта.

• На **страну и фирму производителя.** Современная технология производства продуктов детского питания довольно высока во всех странах, и отечественные продукты не хуже зарубежных.

Полезные подсказки

• Не кормите малыша непосредственно из банки.

• Постелите салфетку-скатерть, переложите пюре из банки в красивую тарелку, подогрейте до комфортной температуры. Наденьте на ребенка красивый слюнявчик, дайте в руки детскую пластиковую ложку и поощряйте кроху есть самостоятельно.

• Можно включить спокойную музыку.

Ребенок учится есть с ложки

• Первые попытки есть ложкой даются нелегко. Вначале у ребенка может не получиться снять пищу с ложки. Если же вы перенесете содержимое ложки на язык, оно вскоре вновь окажется на его подбородке. А если вы вложите ложку в рот, малыш может подавиться.

• Лучше всего прикасаться ложкой ко рту малыша и ждать, пока он, делая сосательные движения, не съест ее содержимое. Даже небольшого количества еды, съеденной таким образом, окажется достаточно для того, чтобы заинтересовать ребенка.

• Да, не кормите ребенка насильно. Еда – приятное занятие, и у детей, которым разрешают выбирать самим количество и вид пищи, всегда хороший аппетит. Малыш знает, сколько ему нужно съесть, и даст вам это понять, отвернувшись от ложки или сжав губы.

Полезные приобретения.

Детский стульчик

• С 6 месяцев, когда ребенок научится сидеть самостоятельно,

ему понадобится высокий стул.

• Сидя в детском стульчике за общим столом, малыш становится полноправным участником семейного завтрака, обеда или ужина. И испытывает от этого огромное удовольствие!

• Хорошо, если стульчик для кормления можно использовать и в качестве места для творчества. Есть модели, которые трансформируются в рабочее место, за которым можно лепить, рисовать, заниматься аппликацией и играть.

ВАЖНО!

Всегда пристегивайте малыша, находящегося в стульчике.

Виды детских стульчиков

Комплект из стула и стола, похожий на взрослую мебель, но в уменьшенном варианте

• Он может быть деревянным и пластиковым, однотонным или расписанным «под хохлому». Такой вариант подходит только для ребенка старше 1,5 года.

• Есть и более современные модели – пластиковое креслице, поставленное на трубчатые металлические ножки. Малыш до года может в нем сидеть, но ему будет жестко. Кроме того, обычно такие стулья нужно дополнительно оборудовать ременными системами безопасности.

Высокий раскладной стульчик

• Раскладной стульчик занимает немного места. Его легко собирать-разбирать. Как правило, весит такой стул чуть больше 5 кг.

Подвесной стул

• Подвесной стул – один из вариантов складного. Он выручит вас, если места на кухне и в комнате слишком мало. Помимо этого, он вам пригодится в поездках.

• Подвесной стул состоит из металлического каркаса, съемного мягкого чехла, жестких спинки и сиденья. Подножка отсутствует, и это, конечно, неудобно.

• Подвесной стул устанавливают на родительский обеденный стол или на столик в железнодорожном купе с помощью зажимов.

• Подвесной стул фиксируется на столешнице по методу рычага, то есть за счет веса ребенка. Поэтому важно следить за тем, чтобы вес малыша не превышал тот, который рекомендуют производители данного сиденья, иначе ребенок может перевернуться. Встречается и другой метод крепления (достаточно надежный) – с помощью системы винтов.

• Подвесной стульчик занимает мало места, весит менее 5 кг, достаточно компактен, и прикрепить его практически к любому столу можно за несколько минут. Как правило, цена на такие

стулья невысока.

• Рассчитаны такие стулья на детей от 6 месяцев. Максимальный вес, который они выдерживают, – 15 кг.

Дорожный стул

• Дорожный стул представляет собой конструкцию, которая с помощью ремней прикрепляется к любому стулу со спинкой. При этом ребенок надежно удерживается ремнем безопасности.

• Существует множество разнообразных моделей таких стульчиков.

• Сиденье стула-опоры, куда прикрепляется дорожный стул, должно быть плоским и твердым.

• Нельзя устанавливать детский стульчик на табурет, складной стул, высокий барный стул.

Трансформер

• Самые простые модели отечественного производства представляют собой конструкцию площадью примерно 1 кв. м. Сиденья обычно сделаны из клеенки, которая легко моется. Столешницу можно будет через некоторое время снять.

• Если у столешницы нет бортиков, она становится бесполезной, так как вряд ли удастся закрепить на ней тарелку (если она не снабжена специальной присоской).

Кроме того, к такому стулу нужно обязательно докупать ремни для того, чтобы обеспечить малышу, находящемуся в стуле, безопасное кормление.

• Когда малыш подрастет, конструкцию разбирают на «запчасти», и малыш получает рабочее место из стола и отдельно стоящего стула.

• В разных трансформерах – разное количество уровней, на которые их можно опускать (от 1 до 7). Благодаря этому вы подстроите высоту, на которой сидит ребенок, под уровень обеденного стола или под уровень кресла, на котором сидит мама.

• Многофункциональный центр для малыша – вариант трансформера. Он может выполнять функции стула, качалки, качелей, складываться и раскладываться. При этом он занимает мало места.

• В таких моделях столики сделаны из надежного и безопасного пластика, имеют бортики и углубления, в которые можно ставить посуду или,

например, принадлежности для рисования. В дорогих моделях стульев можно изменять угол наклона спинки и высоту подножки, а столик может крепиться на разном удалении от ребенка. В любом случае у детского стульчика должна быть подставка для ног и удобная столешница.

• Такой стул может служить ребенку до 3–5 лет.

• Недостаток же конструкции в том, что она не очень компактна и весьма тяжела. Она не подойдет для кухни, так как для такого стационарного стульчика придется выделить постоянное место.

Что следует учесть при покупке стульчика

• Большинство современных стульчиков делают из пластика. Но существуют и модели с металлическим каркасом или отдельными деталями, выполненными из различных сплавов. Есть и стульчики, изготовленные из дерева. Как правило, они дешевле. Однако они не всегда комфортны, и их трудно содержать в чистоте.

• Проверьте стульчик на устойчивость. Это важно, так как малыш будет крутиться в стульчике и свешиваться с него.

• Если вы собираетесь передвигать стульчик внутри квартиры, то лучше приобрести стульчик на колесах. Бывают модели с 2 колесами. Однако детский стульчик с 4 колесами легче перемещается.

• На колесах должны быть удобные и надежные фиксаторы-тормоза. Ограничительный ремень также обязателен, иначе малыш будет сползать между сиденьем и столиком.

• Проверьте, насколько надежны крепления, которыми вы будете пристегивать к стульчику ребенка. Они должны быть пятиточечными. Хорошо, если в стульчике есть анатомический выступ-разделитель между ног, так как он дополнительно удерживает малыша, не позволяя ему соскользнуть под стол.

• Рамы должны быть жестко закреплены, чтобы ребенок не прищемил пальцы.

• Убедитесь в том, что столик гладкий. Сиденье должно быть моющимся.

• Выбирайте модели с обтекаемой формой, без острых углов. Удобно, когда есть различные ручки для того, чтобы передвигать, наклонять и переносить стул.

• Есть детские стульчики, которые можно просто придвинуть к обеденному столу, а есть которые имеют отдельную столешницу. В первом случае следует подобрать модель, чтобы высота стула совпадала с высотой стола. Тогда малышу будет удобно и сидеть, и есть.

• Выясните, можно ли менять высоту сиденья. У комфортных моделей – несколько уровней его крепления.

• Если у стульчика есть столешница, убедитесь в том, что она

достаточно большая и имеет бортики по краям. Удобна и столешница, когда конструкция предполагает съемный поднос. В таком случае вы сможете снять верхнюю столешницу после того, как малыш поел, и он сразу же может заняться чем-нибудь другим.

• Обратите внимание на подножку, угол которой можно легко менять. Конечно, малышу удобнее сидеть, когда его ноги опираются на эту ступеньку.

• Учтите, что стулья с твердой нерегулируемой спинкой подходят для хорошо сидящих детей. Для тех малышей, кто пока сидит не слишком уверенно, созданы модели, в которых можно менять положение спинки, облегчая нагрузку на неокрепший позвоночник.

• Потренируйтесь складывать-раскладывать выбранный вами стульчик. Лучше не берите стул со сложным или слабым механизмом.

Отлучение от груди

• Раньше рекомендовали прекратить кормить ребенка грудью ровно в 1 год (если для этого не было особых противопоказаний). Сейчас такие рекомендации ВОЗ дает только для развитых и благополучных стран. Для стран с низкой гигиеной и широким распространением инфекций ВОЗ считает необходимым кормить грудью ребенка до 2—3-х лет с целью профилактики его заболеваемости.

• Отнятие ребенка от груди тесно связано с его потребностью в сосательном рефлексе, которая может исчезнуть у одних детей уже в 9 месяцев, а у других – после 3-х лет. Свои основные функции материнское молоко «выполняет» в основном уже к году. К этому же времени у малыша возникает и необходимость в новых отношениях.

• Если отлучение от груди случится в физиологические сроки, то это событие пройдет безболезненно и для мамы, и для ребенка.

Дело в том, что лактация (выработка молока), как и любой другой процесс в организме, проходит стадию становления, зрелости и увядания (инволюции). Становление лактации происходит на протяжении 1–3 месяцев после рождения крохи. В это время на смену молозиву приходит зрелое молоко, молочная железа адаптируется к процессу лактации, проходят болезненные ощущения во время наполнения груди. В период зрелой лактации грудь уже, как правило, не переполняется молоком, ведь его приходит столько, сколько необходимо младенцу. Зрелую лактацию сменяет инволюция. В этот период сильно меняется

состав грудного молока – теперь оно очень насыщено иммуноглобулинами и антителами и по иммунным свойствам может сравниться с молозивом. Отлученный же от груди ребенок лишается иммунной поддержки со стороны мамы. Поэтому у него должен быть запас устойчивости к инфекциям.

• На самом деле, установлено, что малыши, отлученные от груди в стадии инволюции, то есть в период от 1,3 года до 3 лет, вообще ничем не болеют на протяжении года после завершения кормления.

• Имейте в виду, что кормление грудью – не просто обеспечение малыша питанием. Вместе с доброжелательной улыбкой, ласковыми словами, нежными прикосновениями к телу малыша, ношением его на руках оно создает очень важное – чувство эмоционального благополучия, уюта в незнакомом для младенца мире.

• В настоящее время большинство матерей, живущих в промышленно развитых странах, как можно дольше кормят своих малышей грудью, избегая заменять ее бутылочкой с молоком.

Как лучше всего провести отлучение, если подошел физиологический срок

• Итак, вы поняли, что пришла пора отлучать малыша от груди. Скорее всего, если и вы, и ваш ребенок к этому готовы, то этот процесс пройдет спокойно.

• Подготавливаясь к нему, примите во внимание следующие обстоятельства:

♦ Состояние ребенка. Он должен уже уметь укладываться спать в отсутствие мамы. А кроме того, быть здоровым.

♦ Время года. Для отлучения больше подходят поздняя осень, зима и ранняя весна. В теплое же время года повышается активность патогенной микрофлоры, более часты кишечные инфекции, поэтому врачи и не рекомендуют отнимать малыша от груди в это время.

• Отнимать ребенка от груди следует постепенно. Чаще всего, отлучение происходит по достижении малышом годовалого возраста. К этому сроку малыш помимо маминого молочка уже питается разными продуктами. Все эти последние несколько месяцев, пока вы приучали малыша к разнообразной пище, и являлись подготовкой к отнятию от груди. Постепенно вы уменьшали количество кормлений грудным молоком. Наконец, к году вы наверняка стали прикладывать кроху к груди только перед сном. Сначала пусть ваш малыш научится укладываться спать без мамы днем, а потом, через некоторое время накормите

вечером малыша, приласкайте и… не давайте ему грудь. Пусть заснет без нее. И больше не прикладывайте к груди!

• Лучше, если после этого ребенка какое-то время будут укладывать в постельку папа или бабушка. Тогда, окруженный их заботой, он не вспомнит о груди и за 2–3 дня привыкнет засыпать по-другому. Помогут вечерняя сказка или укладывание малыша вместе с игрушками. Однако не стоит в этой ситуации давать ему пустышку или бутылку с водой или молоком. Приготовьте питье в чашке на случай пробуждения ребенка. После отлучения от груди дети нередко по ночам испытывают жажду.

ВАЖНО!

В этот ответственный и для мамы, и для ребенка период будьте в постоянном контакте с педиатром и гинекологом.

Противопоказания для отнятия от груди

• Психологическая неготовность ребенка к «постотлученческому» стрессу во время кризиса первого года жизни.

• Острые расстройства пищеварения в этот период. Заболевания с высокой температурой. Проведение ребенку профилактических прививок. Контакт с инфекционными больными.

• Поездка с родителями в отпуск или к родным в другой город (ребенку приходится менять привычные условия жизни и адаптироваться к новым, что уже само по себе для него равноценно стрессу).

Временное отлучение от груди

• В жизни бывают различные ситуации, когда необходимо пройти курс лечения, не совместимого с грудным вскармливанием, лечь в больницу, срочно куда-нибудь уехать и т. д. В таких случаях вовсе не обязательно совсем прекращать лактацию. Можно воспользоваться временным отлучением.

• Чтобы сохранить лактацию, сцеживайтесь 5–6 раз в день, правильно питайтесь. Когда вы вернетесь, грудное вскармливание можно будет возобновить.

ВАЖНО!

Раннее отлучение ребенка от груди опасно как для мамы (возникновением мастита или абсцесса), так и для малыша (из-за неподготовленности иммунной системы он начинает часто болеть).

Как прекратить лактацию

• Прежде всего, в течение 1-х суток после последнего кормления грудь наполняется. Не сцеживайте молоко, иначе оно станет вырабатываться вновь. И грудь перебинтовывать тоже не стоит, так как это не способствует прекращению лактации, но может стать причиной мастита. Лучше воспользуйтесь следующим безболезненным и приятным способом, который я испытала на собственном опыте.

• Всего раз я выпила чай из шалфея. Приготовить его нужно так: заварите ложку травы на стакан кипятка, дайте настояться 15 минут, остудите. Пейте маленькими глотками. Очень быстро выработка молока прекратится.

В течение следующих нескольких дней старайтесь пить поменьше жидкости.

• Надо заметить, что прекращение кормления может сказаться на вашем эмоциональном состоянии. Вы можете переживать тот факт, что больше не связаны столь тесными узами со своим малышом. Если с вами такое происходит, не отчаивайтесь. Это временное явление. Спустя несколько недель ваше настроение стабилизируется. Утешайте себя тем, что эта разлука когда-нибудь все равно должна была произойти.

• Нередко мамам кажется, что их кроха страдает так же, как и они. Однако дети после 1 года переносят отлучение от груди легче мам и быстрее забывают о том, что произошло.

Гигиенические процедуры

• Старайтесь, чтобы ваши прикосновения ассоциировались у малыша с лаской и комфортом. Дайте ребенку возможность почувствовать вашу любовь. Прикасайтесь к его ручкам, ножкам и тельцу с большой нежностью, поцелуйте в животик его после процедуры, разговаривайте с ним с улыбкой на лице.

• Если во время гигиенической процедуры ребенок начинает плакать, успокойте его, а потом продолжайте.

• Перед любой процедурой убедитесь, что вы приготовили все необходимое.

• Как правило, малыши не воспринимают гигиенические процедуры с должным восторгом, поэтому приступайте к ним, когда кроха будет сыт.

• Ни на минуту не оставляйте маленького без присмотра на пеленальном столике.

• Каждый глазик, ноздрю и ушко ребенка протирайте чистым тампоном (ватным жгутиком), чтобы не разнести инфекцию.

Общая гигиена

Умывание крохи

Что вам понадобится:

♦ ватные шарики или ватные диски;
♦ салфетки или мягкое полотенце;
♦ ватные жгутики;
♦ капли для носа;
♦ детский крем или масло;
♦ небольшая миска;
♦ слегка теплая кипяченая вода.

ВАЖНО!

Вместо кипяченой воды можно использовать физиологический раствор, купленный в аптеке, или спрей на основе минеральной воды. Они лучше подходят для нежной кожи младенца.

Подготовка ватных жгутиков

Прежде чем использовать жгутики, нужно их подготовить. Возьмите небольшой кусочек ватки и сверните его в тонкий жгутик (фитилёк). Когда жгутиков накопится много, положите их в стеклянную баночку (в которой было детское пюре) и плотно закройте крышкой. На дно кастрюльки положите тряпочку,

поставьте на нее баночку, налейте воды и закройте крышкой. Кипятите в течение получаса. Стерильные жгутики готовы.

Уход за личиком

Смочите ватный шарик (салфетку или диск) в миске с водой и слегка его отожмите. Лёгкими движениями сверху вниз протрите личико крохи, двигаясь от лба к подбородку. Особое внимание уделите области вокруг рта и подбородку, смыв засохшее молоко и слюну. После этого осторожно вытрите лицо мягким полотенцем или сухой салфеткой (не трите кожицу).

ВАЖНО!

Каждую часть лица протирайте новой салфеткой.

Уход за глазами

Смочите ватный шарик в воде (или физиологическом растворе), отожмите и проведите по краю века малыша в направлении от виска к носу. Потом переверните шарик другой стороной и повторите движение в том же направлении. Промывать область внутри глазной щели не надо.

ВАЖНО!

Если у малыша не текут слезы или появились выделения из глазной щели, немедленно отправляйтесь к окулисту!

Уход за ушками

Чуть влажным жгутиком протрите кожу вокруг слухового прохода малыша, а потом все завитки ушной раковины и складки за ушками. После этого высушите полотенцем.

ВАЖНО!

Сам слуховой проход трогать не нужно!

Чтобы не поранить ушко ребенка, ухаживая за ним, никогда не используйте спички или ватные палочки.

Уход за носиком

Осторожно вставьте жгутик, пропитанный стерильным маслом (например, персиковым) и затем хорошо отжатым, в ноздрю и слегка поверните его по часовой стрелке.

ВАЖНО!

Для каждой ноздри используйте новый жгутик.

Если в носике образовалось много корочек или у малыша начался насморк, воспользуйтесь физиологическим раствором или средством на основе морской стерильной воды. Поверните голову крохи на бок и закапайте капли в ближнюю к вам ноздрю. Немного подождите, потом поверните головку и повторите процедуру. Вода сделает корочки мягкими, и вы сможете легко их удалить ватным жгутиком.

Моем шею

Протрите под подбородком и в складках шеи чистым влажным тампоном, чтобы не было потницы. Хорошо высушите.

Моем подмышки

Приподнимите ручки ребенка, чтобы разгладились складки, и протрите подмышки чистой влажной ваткой. Хорошо высушите. Если у крохи опрелости – возьмите ватные палочки и смажьте метиленовой синью на водной основе.

Моем ручки

Разожмите кулачки и тщательно вымойте ладони, особенно между пальцами.

Уход за пупочной ранкой

• Тщательно следите за состоянием пупочной ранки.

• Пупок надо будет обрабатывать ежедневно в любое удобное для вас и ребенка врем, пока он окончательно не заживет.

• Для ежедневного ухода вам потребуются небольшие пипетки. Капните на пупочную ранку несколько капель перекиси водорода, подсушите, осторожно промокнув ваткой. После этого обработайте пупок зеленкой или метиленовой синью на водной основе или спиртовым раствором хлорофиллипта, добавив пару капель с помощью пипетки.

• После окончания процедуры оставьте пупок на некоторое время открытым проветриться, не закрывайте его подгузником. Воздушная ванна, безусловно, поможет ему быстрее прийти в норму.

• Наденьте на малыша боди или другую одежду. Имейте в виду, что пятна от зеленки и метиленовой сини плохо отстирываются!

ВАЖНО!

Немедленно обращайтесь к врачу, если:

- **пупочная ранка не заживает дольше 3 недель;**
- **пупок покраснел, опух, воспалился;**
- **ранка нагноилась;**
- **из ранки сочится кровь.**

Как подстричь малышу ноготки

• Рассматривая новорожденного малыша, вы можете с удивлением обнаружить длинные ноготки на ручках и ножках. Пальчики кажутся такими крохотными и хрупкими! Но стричь их необходимо, иначе малыш может поцарапать и довольно сильно поранить себя, так как он еще не умеет контролировать движения рук. Помимо этого под длинными ноготками малыша быстро скапливается грязь, которая является постоянным источником

инфекции. А ведь малыши часто тянут пальчики в рот.

• Используйте для стрижки ногтков специальные детские маникюрные ножнички с закругленными концами. Он должны быть с короткими и не очень толстыми лезвиями. Можно укорачивать ноготки младенца и пилочкой для ногтей. Щипчики не стоит использовать, так как их очень сложно подвести правильно, и существует большая вероятность захвата и травмирования кожи.

• Важно убедиться в том, что кулачок расслабился и пальчики расправились. Наибольшее расслабление у ребенка происходит во сне. Но если ваш малыш спит очень чутко, то стрижка ногтей может его побеспокоить. Поэтому для него, наверное, лучше провести стрижку ноготков в момент бодрствования. Хорошо делать это после купания, когда ноготки распариваются и становятся мягкими. Можно стричь ногти малыша и тогда, когда он уже сыт и поспал и находится в прекрасном настроении.

• Держите малыша таким образом, чтобы он вам не мешал. Действуйте осторожно и в то же время уверенно. Ваши движения должны быть точными. Отодвигайте подушечку пальчика, чтобы не захватить кожу. После того как подстрижете ноготок, спрячьте пальчик крохи в своей ладони.

• Не стоит стричь ногти слишком коротко.

• Ногти на ногах нужно стричь 1 раз в 2 недели. Аккуратно поддерживая каждый пальчик малыша, бережно подрезайте ногти.

ВАЖНО!

На ножках ногти обрезайте прямо, а на ручках – полукругом.

• Если образовался острый край, аккуратно выровняйте его пилочкой. Срежьте образовавшиеся заусенцы и обработайте каким-нибудь антисептическим раствором (раствор бриллиантовой зелени, йод и др.), чтобы это место не воспалилось.

• Если вы случайно поранили пальчик ребенка, то также смажьте ранку любым раствором антисептика. При необходимости можно заклеить пальчик специальным бактерицидным пластырем или сделать тонкую бинтовую повязку.

ВАЖНО!

Следите за тем, чтобы малыш не сжевал пластырь.

Уход за волосами малыша

• Ваш малыш уже может похвастаться роскошной шевелюрой?

Тогда настало время расчесать ее специальной детской щеткой.

• Если вам нужно удалить корочки, которые иногда образуются на коже головы новорожденных, смажьте их теплым оливковым маслом, наденьте чепчик и, когда под действием масла они станут мягкими, очень осторожно счешите их расческой с частыми зубчиками.

ВАЖНО!

Младенцы очень часто теряют свои волосы в течение первых 3-х месяцев жизни, особенно в местах трения волосяного покрова о матрас или подушку. Начиная с 4-го месяца, когда ребенок уже научится легко менять свое положение, выпадение волос прекратится.

Русские традиции

Есть народная традиция: не стричь волосы у детей до года.

Предполагают, что нежные младенческие волосы выполняют серьезные тонкоэнергетические функции. В первый год жизни они эффективно подпитывают ребенка космической энергией и, переизлучая ее, создают мощное защитное поле вокруг еще не очень сильного организма.

Считается, что оно в значительной степени сохраняется и у остриженных волос в течение долгого времени. И поэтому ребенку советуют носить свой остриженный «младенческий пух» в ладанке на груди до 10 лет!

Использование подгузников

Многоразовый подгузник

Многие века человечество существовало без памперсов. Подгузники делали из конопли, льна, шерсти… Потом популярным стал марлевый подгузник, так как его достоинствами являются экологическая чистота и максимально возможная скорость высыхания. И до сих пор многие родители обходятся без памперсов.

• Для того чтобы кроха не испытывал проблем, нужно приобрести достаточное количество многоразовых подгузников, своевременно их менять и тщательно обрабатывать. Да и часто, очень часто (после каждого опорожнения) мыть малыша.

А это значит, что такой уход: стирка, сушка, проглаживание – требуют большой затраты времени и сил.

• Учтите также, что помимо многоразовых подгузников вам

придется то же самое проделывать с большим количеством пеленок, комбинезончиков и кофточек, так как малыш все это намочит. А ведь маме после родов необходимо восстановиться! Кроме того, на деле использование многоразовых подгузников требует больших финансовых затрат, чем приобретение памперсов.

• Подгузники должны быть белого цвета. Размер подгузника – 80х80 см. Оптимальное количество – не мешьше 24 штук.

• Тонкие хлопчатые или марлевые подгузники отлично послужат в первые 6 недель. Потом вам понадобятся махровые – они больше впитывают.

• Подгузники нужно постоянно стерилизовать и стирать.

• На смену подгузников уйдет гораздо больше времени, чем если бы вы пользовались одноразовыми. Да, и мастерства и сноровки от вас тоже потребуется больше!

• Чтобы предупредить возникновение раздражения у крохи, нужно будет мыть не только промежность, но и ножки.

Способы складывания многоразовых подгузников

«Промокашка»

1. Сложите подгузник вчетверо, так чтобы сгибы были обращены к вам.

2. Правый нижний угол отворачивайте по диагонали влево и вверх.

3. Сложите треугольник, совместив его основание с верхней стороной квадрата.

4. Переверните подгузник обратной стороной и расправьте края.

5. Возьмите вертикальную сторону и на треть ширины сложите вправо.

6. Сложите эту же полосу еще раз вправо: получится плотная прокладка в центре.

ВАЖНО!

Эта «конструкция» особенно хороша для ребенка от 0 до 3 месяцев: подгузник состоит из 3-х слоев, но он небольшой и аккуратный.

«Бумажный змей»

1. Сложите квадратный подгузник по диагонали. Боковые концы сведите внутрь, совместив углы в центре.

2. Верхний конец сложите вперед внахлест, углы аккуратно расправьте.

3. Нижний конец подогните вверх.

4. В середину положите вкладыш (мягкую небольшую пеленку, сложенную прямоугольником).

ВАЖНО!

Этот способ удобно использовать начиная с 3-месячного возраста и до тех пор, пока малыш не вырастет из пеленок. Размер подгузника можно изменять, варьируя длину подгибаемого нижнего угла.

Способы надевания многоразовых подгузников

Как надеть подгузник «Промокашка»

1. Приподняв кроху за ножки, пододвиньте подгузник так, чтобы верхний край лег под поясницу.

2. Низ подгузника заведите между ножками (мальчику направьте пенис вниз) и, придерживая его, другой рукой подверните один из длинных концов.

3. Оберните ребенка этим концом, слегка подтягивая его, чтобы подгузник прилегал туже. Одновременно подворачивайте другой длинный конец.

4. Придерживая правый конец, заведите поверх него другой и стяните подгузник потуже: на булавке он будет держаться свободнее.

5. Слегка оттяните подгузник, чтобы не уколоть малыша, и скрепите все слои булавкой. Булавку прикалывайте горизонтально.

6. Проверьте, правильно ли вы надели подгузник. Он должен обтягивать талию и ножки ребенка.

ВАЖНО!

Сложите все чистые подгузники заранее. Тогда вам не придется всякий раз проделывать это в спешке. И подготовьте безопасные булавки.

Как надеть подгузник «Бумажный змей»

• Приподнимите малыша за ножки и подложите подгузник. Подверните обе боковые стороны примерно на 4 см.

• Узкую сторону подтяните вверх между ножками как можно выше (мальчику направьте пенис вниз). Придерживая ее, другой рукой заводите сбоку один из длинных концов, чтобы он лег поверх.

• Набросив 2-й длинный конец поверх первого, подтяните его туже.

• Удерживая стянутые концы, пропустите пальцы под верхний край и горизонтально закрепите булавку.

• Проверьте, плотно ли облегает подгузник. Если провис – закрепите заново.

Одноразовый подгузник

Одноразовые подгузники изобрел Виктор Миллз – технолог компании Procter & Gamble. Подгузник назвали Pampers – т. е.

памперс по-русски, используя в качестве основы английское слово pamper, что означает «баловать». Успешное массовое использование одноразовых подгузников началось в 1959 году.

Так как Pampers были первыми вообще и первыми в России, то торговая марка «памперс» и словосочетание «одноразовый» подгузник стали восприниматься на бытовом уровне как синонимы. И теперь и продавцы, и покупатели употребляют одно слово памперс, хотя в настоящее время на рынке представлены одноразовые подгузники разных торговых марок.

Принцип действия одноразовых подгузников всем известен: когда малыш писает, влага попадает внутрь подгузника и удерживается там, а кожа ребенка соприкасается с практически сухим внутренним слоем.

• Использование памперсов удобно, прежде всего, для родителей. Вы сохраняете свое собственное здоровье, не стирая и гладя целые сутки напролет. Вы меньше устаете, больше спите, сохраняя душевное спокойствие. А это означает хорошее настроение и доброжелательное отношение к малышу, что само по себе уже благоприятно действует на состояние здоровья вашего младенца.

• Самому малышу памперс обеспечивает более глубокий, непрерывный, спокойный сон; освобождает от стрессов, связанных с переохлаждением в мокрых пеленках и их сменой посреди ночного или дневного отдыха или в неподходящих для этого местах (во время прогулок, переездов, в гостях и т. п.).

Что следует учесть при выборе памперса:

Вес ребенка. На каждой упаковке указан-примерный вес ребенка, на которого рассчитан этот конкретный подгузник (например, 3–6 кг, 4–9 кг, 9-18 кг).

Пол ребенка. Есть памперсы для мальчиков, а есть – для девочек. Главное их отличие друг от друга – распределение сорбента. Разработчики учли факт, что преимущественная направленность струи зависит от того, кто писает – мальчик или девочка, и в моделях для мальчиков сместили абсорбирующий слой поближе к животу, а для девочек – оставили посредине. В продаже есть и универсальные модели. В них производители распределили абсорбент равномерно.

ВАЖНО!

Не стоит покупать сразу большую упаковку, ведь та или иная продукция может не подойти вашему малышу.

Правильное использование памперса:

• Меняйте подгузник каждые 2–3 часа.

• Менять памперс нужно обязательно после каждого «хождения по большой нужде».

• Стоит надевать новым памперс перед выходом на прогулку, поездкой в городском транспорте, походом в поликлинику и т. п.

• Регулярно устраивайте малышу воздушные ванны.

• Чтобы не допустить перегрева гениталий, желательно укрывать малыша во время сна вместо теплого шерстяного или байкового одеяльца толстым махровым полотенцем, а во время прогулок не использовать комбинезоны из воздухонепроницаемых синтетических тканей.

ВАЖНО!

Родители должны знать, что памперсы вовсе не освобождают их от ухода за собственным ребенком и соблюдения ими гигиенических норм в процессе этого ухода.

Использовать памперс нельзя:

• Если у ребенка повышена температура тела. Подгузник препятствует теплоотдаче, и жаропонижающие лекарства на кроху не действуют.

• Если стул малыша разжижен. Если при этом использовать подгузник, можно спровоцировать ожог кожи едким содержимым кишечника.

• При экссудативном диатезе, дерматитах, экземе соприкосновение кожи с подгузником может вызвать обострение заболевания, а также бактериальную инфекцию.

• Недоношенным малышам подгузник мешает установить баланс между выработкой и отдачей тепла, в результате чего у ребенка может постоянно держаться температура 37,2—37,4 °С.

Смена подгузника

Мочевой пузырь новорожденного крошечный. Ребенок часто мочится, поэтому подгузники вы будете менять как минимум после всех кормлений и пробуждений, перед укладыванием на ночь, а в самые первые недели – и после ночных кормлений.

• Постарайтесь, чтобы место, где будет происходить переодевание, было комфортным и для крохи, и для вас. Яркая погремушка, плюшевый мишка, картинки на стене отвлекут внимание ребенка, и он будет лежать спокойно.

• Удобно пользоваться пеленальным ковриком. Но можно использовать и стол, накрытый одеяльцем, на которое кладется клеенка, а потом – большая пеленка.

ВАЖНО!

Ни на секунду не отворачивайтесь от ребенка, если он лежит на кровати или столе.

• Через несколько месяцев вы заметите, что подгузники надо менять все реже и реже… И даже станете тосковать по тому

времени, когда проделывать эту процедуру приходилось больше 10 раз за сутки.

Что вам понадобится для смены подгузника

• Для смены подгузника вам понадобятся:

♦ Мисочка с теплой водой.

♦ Вата. Прежде чем начнете менять подгузник, сразу оторвите несколько кусочков ваты, чтобы потом не брать ее грязными руками.

♦ Бумажные полотенца. Ими удобно вытирать промежность.

♦ Защитный крем с цинком или детское масло с ромашкой или алоэ. Присыпкой пользоваться не советую.

♦ В дорожных условиях очень удобны влажные бумажные салфетки.

♦ Целлофановый мешок или ведро с пакетом внутри для использованных одноразовых подгузников.

♦ Ведро для испачканного подгузника (если вы пользуетесь многоразовыми подгузниками).

♦ Чистый подгузник.

♦ Антибактериальные салфетки для того, кто меняет подгузник.

ВАЖНО!

Перед тем как взять ребенка на руки, вымойте руки с мылом!

Меняем подгузник

Убираем грязный подгузник

1. Удостоверьтесь, что подгузник действительно мокрый или грязный.

2. Переверните малыша на спинку и приступайте к делу. Постарайтесь делать это быстрее.

3. Расстегните липучки и приподнимите ножки одной рукой, а другой снимите подгузник.

4. Если кроха в одноразовом подгузнике, сотрите часть испражнений чистым уголком. Если на ребенке памперс, раскройте его, сложите под ребенком чистой стороной вверх и воспользуйтесь для вытирания бумажными полотенцами, салфетками или ватой.

5. Использованный подгузник киньте в корзину для мусора или для использованных одноразовых подгузников.

ВАЖНО!

При каждом пеленании кроху надо тщательно подмывать, чтобы кожица оставалась нежной и мягкой.

Подмывание

• При подмывании не следует подставлять кроху под струю воды. Вода должна стекать на его тело только с вашей руки.

• Подмывать девочку нужно так, чтобы вода лилась спереди назад, так как во влагалище не должны попадать кишечные бактерии. Разместите малышку таким образом, чтобы ее голова лежала на локтевом сгибе вашей руки. Кистью придерживайте кроху за бедро, а другой рукой мойте.

• Мальчика удобнее подмыть, положив его животом на предплечье.

• Ночью лучше менять подгузник так, чтобы младенец не «разгулялся». Поэтому не стоит включать верхний свет и ходить в ванную комнату. Очистить малыша можно и на пеленальном столике.

Подмываем девочку

1. Салфеткой удалите испражнения, а затем смочите ватку теплой кипяченой водой и протрите живот до пупка.

2. Протрите верхние складочки между ног чистым ватным тампоном, поводя им от живота вниз.

3. Одной рукой возьмите малышку за щиколотки и, приподняв ножки, оботрите гениталии, проводя тампоном в сторону ануса, чтобы предотвратить попадание микробов во влагалище. Ни в коем случае не пытайтесь промыть половую щель.

4. Чистой ваткой потрите анальное отверстие, а затем ягодицы и бедра, проводя тампоном в направлении ануса. Выньте памперс из-под ребенка.

5. Вымойте руки (если есть такая возможность) или вытрите антибактериальной салфеткой.

6. Промокните промежность бумажным полотенцем. После этого пусть малышка полежит немного голенькой.

Подмываем мальчика

1. Положите мальчика на пеленальный столик и разденьте.

2. Разворачивая малыша, будьте готовы к тому, что он помочится. Поэтому прикройте пенис подгузником и немного подождите. Иначе рискуете попасть «под фонтан».

3. Раскройте малыша, оботрите тело салфеткой, бросьте ее в подгузник, сверните подгузник и подложите чистой стороной под ягодицы. Смочите ватку теплой кипяченой водой и протрите живот снизу до пупка.

4. Чистым ватным тампоном хорошо промойте снизу вверх все складки на ногах. Протирая снизу, отводите мошонку в сторону.

5. Чистым тампоном сотрите испражнения и мочу на мошонке и под яичками. Осторожно отведите в сторону пенис.

6. Оботрите пенис ваткой, ведя ее на себя. При этом не оттягивайте крайнюю плоть!

7. Нанесите толстый слой детского крема над пенисом, вокруг яичек и анального отверстия, а также на ягодицы.

Очищение кожи малыша, если у вас нет возможности его помыть

• В таких случаях на помощь придут детские влажные салфетки. Они удобны и просты в использовании, тщательно и бережно очищают кожу, при этом не повреждая ее поверхностный защитный слой.

• Они подходят для очищения всего тела малыша и даже вокруг чувствительной области вокруг глазок.

• Салфетки не содержат мыла и спирта, поэтому вы можете использовать их для очищения чувствительной кожи крохи.

ВАЖНО!

Перед тем как одевать одноразовый подгузник, вытрите салфеткой руки – если жир попадет на липкие ленты памперса, они могут не приклеиться.

Надеваем одноразовый подгузник

1. Уложите малыша на пеленальный столик животом вверх.

2. Разложите памперс липучками вверх. Приподнимите ребенка, взяв его за ножки так, чтобы указательный палец оказался между щиколоток, и подсуньте памперс верхним краем до уровня поясницы. Опустите попу. Убедитесь в симметричности конструкции.

3. Набросьте лицевую сторону памперса на живот (на передней поверхности памперса имеется яркая цветная полоска); пенис мальчика надо направить вниз, иначе поясок будет промокать.

4. Придерживая один угол памперса, другой рукой открепите липучку и, подтянув ее приклейте к лицевой стороне параллельно пояску.

5. То же самое проделайте со вторым углом. Памперс должен плотно охватывать ножки и не сбиваться набок. Аккуратно расправьте резинки на ножках и убедитесь в том, что резинки не врезаются в кожу.

6. Памперс должен прилегать плотно – с зазором в один палец между пояском и телом. Если не получилось, отклейте липучки и проделайте все с самого начала.

Естественный способ поддержания гигиены. «Высаживание»

ВАЖНО!

В идеале грудной ребенок должен быть всегда сухим и чистым. Существует 2 способа удовлетворения этой потребности: смена подгузника после каждого опорожнения и естественный способ поддержания гигиены.

Суть метода

«Высаживание» – довольно древний и достаточно распространенный способ. Мамы, которые следуют доброму совету, пришедшему из вековой истории, сохраняют в конечном итоге и силы, и средства, и, что самое главное, здоровую наследственность. Освоение приема высаживания позволяет ребенку расти здоровым и крепким, предохраняет от очень многих неприятностей, связанных с нарушениями работы мочеполовой сферы в его дальнейшей жизни.

• До 3-х месяцев все детишки подают рефлекторный призывной сигнал перед опорожнением кишечника и мочевого пузыря. Это проявляется в характерном беспокойстве и похныкивании.

• Ребенок обладает врожденным стремлением к чистоте, которое побуждает его не использовать собственную одежду в качестве горшка. Поэтому, если мама адекватно реагирует на его просьбу о помощи – например, прижав коленочки малыша к животику, держит его над нужным местом (таз, ведро, раковина), то у малыша не возникает дискомфортных переживаний, связанных с работой мочеполовой системы.

• Таким образом мама поддерживает в ребенке врожденный рефлекс самоочищения. Этот процесс и называется «высаживание». Он доступен для практики уже со 2-й недели жизни ребенка (!).

• В дальнейшем обоюдно мама и кроха устанавливают некий определенный режим физиологических отправлений, что заметно облегчает жизнь и самому малышу, и его маме, и семье в целом.

• Если вы будете «высаживать» младенца хотя бы несколько раз в день, то впоследствии у вас не будет проблем при приучении его к горшку.

Этапы «высаживания»

Продолжительность каждого этапа может быть от 2 дней до пары недель.

Этап № 1 Сняв на время подгузник, наблюдаем за ритмами выделений малыша и изучаем призывные сигналы, предшествующие моментам опорожнения.

Этап № 2 Осваиваем позы для высаживания: спиной к маме, оперевшись на ее живот (как держат «под кустиком» взрослых деток); лежа на руках у мамы во время сосания; лсжа на пеленке; на коленях; полусидя.

• При этом мама всегда поддерживает малыша под коленочки, немного разводя его ножки.

Этап № 3 Вводим звуковой сигнал, изображающий процесс выделения: пс-пс, а-а-а!

• Произносить их нужно тогда, когда кроха хочет на горшок или начинает делать «свои дела». Впоследствии этот звуковой сигнал станет своего рода призывом к действию, и малыш будет понимать, чего от него ждут и когда.

Этап № 4 Начинаем высаживать после сна. Обычно детки спят сухими и писают в первые минуты после пробуждения.

• Для освоения этого этапа важно очутиться рядом с малышом, как только он начал просыпаться.

Этап № 5 Предлагаем «сходить на горшок» во время бодрствования в те моменты, когда маме показалось, что малыш попросился, или когда мама, хорошо изучившая ритмы его выделений, считает, что пора.

Этап № 6 Организуем ночные высаживания во время кормления.

• Обычно при позывах к мочеиспусканию детки начинают ворочаться во сне. Мама дает малышу грудь и, обхватив его обеими руками под ножки, предлагает пописать на приготовленное для этого место.

Купание

Состав ванн

• Пока не заживет пупочная ранка, купайте кроху в корыте с кипяченой водой.

• Чтобы малыш был спокойным, а кожица его была нежной, делайте **«ароматические»** (с аромамаслами), **травяные ванны** (залейте 1 ст. ложку травы стаканом кипятка, накройте посуду крышкой и дайте настояться 15 минут, затем процедите и влейте в воду, налитую в ванночку), а также **«марганцовочные»** (несколько кристалликов растворите в литровой банке, чтобы получился розовый, но НЕ малиновый раствор, а потом вылейте в ванночку). Купать ребенка с использованием мыла или пены для ванны можно не более 2-х раз в неделю!

Подготовка к купанию

• Отключите на время телефон, так как ничто не должно вас отвлекать от младенца.

• Закройте окна и двери, чтобы не было сквозняка.

• Обеспечьте соответствующую температуру воздуха – минимум 22 °С (возможно, для этого вы воспользуетесь электронагревателем).

• Приготовьте воду для купания (добавьте туда аромамасла или раствор трав). Хорошенько проверяйте температуру воды (она должна быть 36,7—37 °С). Если у вас под рукой не окажется термометра, опустите локоть в воду – и вы сразу поймете,

понравится ли водичка вашему малышу.

• Подготовьте все необходимые средства по уходу:

♦ детское мыло в отдельной мыльнице;

♦ детский шампунь;

♦ ковшик с теплой водой для ополаскивания;

♦ мягкая махровая рукавичка;

♦ термометр для измерения температуры воды;

♦ чистое полотенце;

♦ чистый комплект белья и пеленки;

♦ чистый подгузник;

♦ детское масло.

Средства для купания малыша

• Для купания малыша выпускают мыло, шампунь, пену для ванн, гель, пенку, эмульсии, лосьоны, кремы для мытья, гель-шампунь…

ВАЖНО!

Детское мыло в своем составе все равно содержит щелочные компоненты, которые смывают с кожи не только загрязнения, но и ее защитный вводно-жировой слой. В результате кожа становится сухой, снижается ее сопротивляемость к инфекциям, появляются зуд, раздражение. Поэтому грудных детей купать с мылом рекомендуется как можно реже. А для ежедневных ванн лучше всего использовать специальные младенческие средства, которые не содержат в своем составе мыла, красителей и консервантов, имеют сбалансированный pH и обогащены комплексом увлажняющих, питающих и регенерирующих компонентов.

• Для купания малыша необходимо использовать только те средства, которые специально предназначаются детям определенного возраста. Если на флакончике написано: «с 1 года», этот гель не подходит месячному малышу. Для самых маленьких нужно использовать средства для купания с маркировкой «с рождения».

• Обратите внимание на то, что все средства для купания должны быть pH-нейтральны и гипоаллергенны, без красителей и консервантов. А если красители и отдушки все-таки присутствуют, то производители детской косметики обязаны следить за тем, чтобы они были щадящими по отношению к нежной кожице малыша. Поэтому выбирайте пены и гели известных фирм.

• Хорошо, если на этикетке есть пометки: клинически проверено, рекомендовано педиатрами, не щиплет глазки или «без слез».

• Косметические средства для малышей не только отмывают загрязнения, но и одновременно ухаживают за кожей ребенка. Для этого в них добавляют экстракты трав, обладающих подсушивающим и антибактериальным эффектом (например, ромашку, череду, крапиву). В состав гелей для мытья входят увлажняющие добавки, которые не сушат кожу и не нарушают ее защитный гидролипидный слой.

• Взрослые средства ребенку категорически не подходят, а вот детскими шампунями и гелями для купания может пользоваться и мама, особенно если у нее чувствительная кожа, склонная к раздражению и сухости.

• Обратите внимание на удобство упаковки. Флакон должен легко открываться и закрываться, его должно быть удобно держать в руке. Откидная крышка удобнее отвинчивающейся, еще лучше флакон с помпой – дозатором. Средство должно хорошо подаваться из флакона на ладонь. Плохо, когда приходится излишне трясти флакон или, наоборот, при малейшем наклоне все проливается из-под крышки.

Правила использования

• Средство нужно предварительно развести в ванне, взбив пену, и только после этого начинать купать ребенка. Не наносите пену непосредственно на кожу. На большую ванну достаточно 1–2 колпачка средства.

• Гель для купания нанесите на свою руку и вспеньте на влажном тельце малыша.

• Если вы добавили пену в ванну, то дополнительно наносить гель на тело уже не нужно.

• Тщательно ополаскивайте ребенка под душем после купания.

ВАЖНО!

До 6 месяцев лучше обойтись без мочалки, а потом 2–3 раза в неделю используйте мягкую детскую мочалочку.

В чем купать ребенка

• До 6 месяцев кроху лучше купать в детской ванночке.

• После этого удобнее купать младенца в большой ванне. Тогда гигиеническая процедура станет еще и оздоравливающей. Кроха не будет стеснен в движениях. Он сможет свободно шевелить руками, ногами, переворачиваться со спины на живот.

• Он активно двигается, а значит, не мерзнет в прохладной воде. Поэтому каждое купание становится отличной зарядкой не только для мышц, но и для иммунитета.

• Благодаря упражнениям в воде малыш тренирует моторику, у него быстрее проходит гипертонус. И спится ему после заплывов очень сладко!

Оптимальное время для водных процедур

• Купаться можно утром или вечером. Главное, чтобы у вас было достаточно времени и ничто бы вас не отвлекало.

• Сразу после кормления купаться не рекомендуется. Лучше выждать хотя бы час.

• Кроме того, в течение часа после купания не выходите с ребенком на воздух, чтобы его не простудить.

Длительность купания

Совсем маленьких купать нужно примерно 3 минуты, старших – до 10 минут.

Безопасность ребенка

• Ни на секунду не оставляйте ребенка в ванне без присмотра, даже если он уже может сидеть и рядом с ним находится его старший братик или сестренка.

• Никогда не доливайте горячую воду, если ребенок сидит в ванне, – он может обвариться. Следите за тем, чтобы из крана не капала горячая вода.

• Не разрешайте ребенку стоять в ванне, даже если вы положили на ее дно резиновый коврик – малыш может поскользнуться и пораниться.

• Будьте наготове, чтобы в случае необходимости подпереть спинку младенца рукой или поддержать его, чтобы он не упал.

Приступаем к купанию

Купать можно и одной, но лучше, чтобы вам кто-то помогал, особенно на первых порах, пока малыш не умеет держать головку и сидеть.

ВАЖНО!

Тщательно вымойте свои руки с мылом, перед тем как начать купать малыша.

• Намочите тело малыша (сначала опустите в ванночку его ножки и попку, а потом погрузите тело), смажьте детским жидким мылом руки и намыльте кроху. Начните с головы (при купании некоторых детей волосы мыть лучше в последнюю очередь), потом спуститесь по шее к плечам и груди. Намыльте ручки малыша, двигаясь от кистей к плечам и подмышкам, и ножки – от стоп к паху. Если кроха еще не умеет сидеть, добраться до его спины можно, повернув его сначала на один бочок, а потом на другой. Намыливайте тело, двигаясь от шеи к пояснице. Чтобы обработать попку, приподнимите ребенка за ножки.

Крепко держите малыша – одной рукой обнимите его попку, другую пропустите под руками и поддерживайте затылок. Помните, что чем увереннее будут ваши движения, тем более расслабленно будет чувствовать себя малыш.

• Смойте мыло, обильно поливая водой ноги, живот, грудь и шею ребенка. Следите за тем, чтобы вода не попадала ему на лицо.

• Осторожно выньте ваше сокровище из ванночки и сразу же – в мягкое уютное махровое полотенце, край которого накиньте ему на голову. Аккуратно промокните все складочки (подмышки, шею, пах). Не забудьте про маленькие пальчики на ручках и ножках, ведь там может появиться раздражение, если они останутся влажными.

Русские традиции

• О магических свойствах воды было известно еще нашим далеким предкам. Она способна не только запоминать, но и смывать энергетическую информацию.

Например, если прохожий похвалил вашего ребенка и вы боитесь, чтобы этот человек не сглазил его, когда вернетесь домой, вымойте ребенка в теплой проточной воде. Этим вы защитите энергетическое поле ребенка от плохой чужой энергии.

• К сожалению, у современного человека память короткая. Но все же, когда мы окатываем ребенка после купания чистой водой, вспоминаем и приговариваем: *«С гуся вода, с Ванечки (Танечки) – худоба…»* А ведь это на самом деле заклинание, которое несет в себе глубокий смысл. Это – магическое действие, которое мы производим над ребенком, смывая с него не только грязь, но и все дурное – «худобу», что означает и болезни, и сглаз!

• Еще «заклинания»:

Водичка, водичка,
Умой Кате личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки алели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Вода текучая,
Дитя растучее,
С гуся вода –
С тебя худоба.
Вода книзу –
А дитя кверху.

Говорите так с улыбкой, когда купаете кроху, и вы увидите, каким веселым и здоровым будет ваш малыш. И еще. Грудных детей надо купать без посторонних лиц, чтобы не сглазили

ребенка.

Знакомство с окружающим миром

Прогулки

ВАЖНО!

Хотя у новорожденных и слабый иммунитет, это не означает, что первые месяцы малыш должен провести дома, в затворничестве. Ребенку необходимы свежий воздух и солнечный свет.

• Прогулки необходимы для психического развития ребенка. Благодаря новым зрительным, обонятельным, слуховым и, самое главное, тактильным ощущениям расширяются границы окружающего его мира и малыш получает полезный опыт.

• Благодаря прогулкам на свежем воздухе малыш растет здоровым и готовым противостоять заболеваниям. Для него прогулки – отличный способ освободить переполняющую его энергию и провести время с мамой и папой.

• Выходя на прогулку с ребенком, вы получаете возможность узнать его получше. Дома вас всегда что-то отвлекает. На улице вы можете играть с ребенком, разговаривать с ним более непринужденно.

• Малышу необходимо каждый день бывать на свежем воздухе не менее 1 часа в день.

• До полугода малыш, скорее всего, будет спать на улице в коляске. Вот они, пара часов свободы для вас. Вы можете спокойно посидеть на скамейке в парке и почитать любимый роман или книгу о воспитании, что-нибудь связать, погреться на солнышке и отдохнуть… Вы можете также заняться тренировкой – быстрая ходьба в сочетании с толканием коляски с ребенком перед собой сжигает много калорий!

• Когда малышу исполнится полгода, он уже сможет сидеть. Он уже чаще будет бодрствовать во время прогулки, и ему станет неинтересно все время лежать в коляске.

Позвольте крохе исследовать мир. Он может сидеть в коляске, опираясь на ее спинку, а может путешествовать у вас на руках.

Разговаривайте с малышом. Показывайте ему растения, животных, насекомых. Дайте потрогать цветы, траву…

Общие правила

Первая прогулка

• Прогулки на воздухе могут быть назначены крохе спустя 10–15 дней после выписки из роддома.

• Время прогулки постепенно увеличивается с 10–15 минут до 2-х часов 2 раза в день.

Положение ребенка в коляске

• Положение, когда малыш сидит (лежит) лицом вперед, т. е. спиной к маме, оказывается, может навредить детской психике.

• «Впередсмотрящие» получают меньше внимания взрослых, и с ними реже разговаривают, чем с тем, кто едет лицом к родителям. А ведь от рождения до 3-х лет количество связей в мозгу ребенка увеличивается в 20 раз, и постоянный контакт с родителями ему необходим. А с уменьшением внимания и ласки неминуемо растет тревожность и неспособность формировать отношения.

Можно ли заменить прогулку на улице сном на балконе

• Младенцам необходимо ощущение открытого неба над головой. Балкон может быть лишь вынужденной мерой, и то если не выходит на оживленную автостраду.

Когда стоит отказаться от прогулки

• Если на улице туман после затяжных дождей, лучше остаться в проветренной квартире. Дело в том, что тяжелый туман прибивает выхлопные газы к земле и малыш находится прямо в их облаке.

• Не стоит гулять с младенцем при сильном ветре (15–20 м/с и больше) и при высокой влажности (свыше 85 %). В такую погоду быстрее наступает переохлаждение.

• Если температура воздуха —10 °С и ниже.

Безопасность ребенка

• Избегайте мест массового скопления народа: магазинов, оживленных проспектов.

• Старайтесь не пользоваться общественным транспортом.

• Если вам все же необходимо взять ребенка в людное место, отдайте предпочтение не коляске, а слингу. Тогда у посторонних людей будет меньше соблазна подойти поближе к малышу и дотронуться до него.

• Если ваш ребенок уже путешествует на своих ногах и активно интересуется окружающим миром, следите за тем, к чему он прикасается. Запретите ему трогать: что-либо в общественном туалете, кнопки в лифтах, на домофоне, ручки дверей, поручни в общественном транспорте, деньги, клавиатуру компьютера (здесь может скапливаться больше микробов, чем под ободком унитаза) …

Летняя прогулка

• С 10 до 17 часов старайтесь не находиться под открытым солнцем, поищите тенистое место.

• Малыш должен быть легко одет, а на его голове непременно должна быть панама (чепчик).

• Завесьте коляску сеткой, которая защитит кроху от комаров и других насекомых.

• Завесьте коляску хлопчатобумажной тканью, чтобы защитить ребенка от яркого солнца.

• Возьмите с собой бутылочку с водой, чтобы поить ребенка.

Зимняя прогулка

Забота о коже

• На ветру и морозце кожа особенно беззащитна. Лучи зимнего солнца тоже не безобидны. В отличие от летних дней мы не замечаем, как явственно их воздействие. Поэтому важно перед выходом на улицу (за 15–20 минут) смазывать кожу малыша защитным кремом и излишки промокнуть салфеткой. Иначе на холоде еще влажный крем может вызвать обморожение.

ВАЖНО!

Ни в коем случае не употребляйте увлажняющие кремы. Используйте питательный крем на жировой основе. Вазелин или растительное масло защитят кожу не хуже крема.

• Обязательно нужно позаботиться и о коже рук. Смазывайте руки кремом, содержащим глицерин.

• Губы нужно намазать гигиенической помадой.

Экипировка

ВАЖНО!

Выбор одежды зависит от возраста. Чем младше ребенок, тем тоньше и нежнее у него кожа, интенсивнее кровообращение, поэтому охлаждение организма происходит быстрее. Помимо этого у маленьких детей пока несовершенна система терморегуляции. Да и двигаются они пока не очень активно.

Верхняя одежда

Для малышей от 0 до 3 лет оптимальный вариант – комбинезон.

Обратите внимание на такие детали: манжеты из резинки на рукавах и по низу брюк – это дополнительная защита от холода и попадания снега.

• Младенцу лучше не покупать комбинезон с варежками и теплыми «пинетками», входящими в комплект и пристегивающимися на кнопки – все равно продувает. Лучше, когда варежки и «обувь» на комбинезоне в виде отворотов: хочешь

отвернул, хочешь завернул.

• Молний на комбинезоне должно быть 2.

• Лучше покупать комбинезон не толстый, а довольно тонкий, гибкий и мягкий, чтобы в коляске малышу не было тесно.

• Водонепроницаемая непродуваемая зимняя одежда для малышей – это замечательно. Микроциркуляция воздуха достигается за счет пропитки тканей уникальными материалами, поэтому в такой одежде ребенок не потеет, тело остается сухим даже во время продолжительных прогулок.

Синтетические материалы нового поколения держат тепло за счет того, что они изготовлены из полых волокон специальной формы. Известно, что воздух – отличный термоизолятор.

• При температуре от 0 до минус 15 ˚С подходят термолайт, изософт.

Защита головы и шеи

• Если вы надеваете на голову ребенка капюшон, то под ним должна быть тонкая трикотажная шапочка, иначе распарившись и глотая холодный воздух, он рискует простудиться.

• Удобна и практична шапка из водоотталкивающих материалов с утеплителями типа изо-софт, тинсулейт и др.

• Хорош также и шарф-манишка, который представляет собой высокий воротник с грудкой, застегивающийся на молнию или липучки.

• Удобные и теплые шапки-шлемы защитят и голову, и шею.

Белье

• Белье должно быть из 100 %-го хлопка.

• Есть и термобелье. Оно производится из волокон, которые содержат воздух, и при соприкосновении с телом нагревается.

• Выбор белья – тонкое, среднее или толстое, зависит от того, насколько ребенок активен на улице и, конечно, от погоды.

• Такое белье надевают на голое тело.

• Вернувшись домой, нужно сразу же его снять и переодеть ребенка в обычное белье.

Варежки

• Варежки – «непромокашки» надежно защищают ручки малыша, но нередко бывают жесткими.

• В вязаных двухслойных рукавичках ему гораздо удобнее. Но обязательно возьмите на прогулку 2-ю пару на случай, если первая намокнет.

Обувь

• Сапожки для зимы лучше покупать на натуральном меху со съемными стельками. Подошва у них должна быть толстая.

• Помимо сапожек нужна обувь, в которой ребенок не промочит ноги, когда во время оттепели на улице будет слякоть.

Это могут быть резиновые сноубутсы со вкладышем или сапожки на высокой рифленой подошве, верх которых выполнен из непромокаемого материала, а внутри теплая подкладка из флиса.

Как одевать ребенка. Примеры полной экипировки

Для ребенка до 1-го года

При температуре до минус 4 ˚С

Под комбинезон: хлопковое боди, тонкие носки, тонкая хлопковая шапка. В коляску положите нетолстое одеяло или синтетический конверт.

При температуре до минус 10 ˚С: Носки шерстяные + хлопковый свитер. В коляску положите пуховый платок или овечье одеяло. Овечья шерсть обладает редкостным свойством впитывать влагу (до 30 % собственного веса), не становясь сырой на ощупь. Влага испаряется через шерсть и при этом почти не охлаждает кожу, то есть сохраняется термоизоляция.

Для ребенка старше 1-го года

При температуре до минус 4 ˚С

Под комбинезон: футболка из хлопка с длинными рукавами + толстовка или свитер + обычные колготы. На ножки – зимние сапожки.

При температуре до минус 10 ˚С Футболка из хлопка с длинными рукавами (или тонкое термобелье) + толстый свитер + обычные колготы + тонкие шерстяные носки На ножки – зимние сапожки.

Ношение малыша в «кенгуру»

• Прогулки с «кенгурушкой» весьма популярны: малыш рядом, в безопасности, а у мамы свободны руки.

• При использовании «кенгуру» удовлетворяются те же потребности младенца, что и при ношении слинга, – быть рядом с мамой и чувствовать себя защищенным.

Однако конструкция «кенгуру» более сложная, чем конструкция слинга, и позволяет рюкзаку соответствовать особенностям тела младенца, находящегося в нем.

ВАЖНО!

До 6 месяцев (пока малыш не научится самостоятельно сидеть) лучше не использовать «кенгуру», так как до этого времени костно-мышечная система еще не окрепла, а при нахождении ребенка в «кенгуру» нагрузка падает на его поясничный отдел. Природой не предусмотрена подобная нагрузка на неокрепший позвоночник, а мышцы – держатели

позвоночника еще слабы. Кроме того, вибрация в такт шагов мамы существенно усиливает нагрузку. Подсознательно стараясь выбрать комфортное положение, малыш изгибается, принимает нехарактерную для него позу. Так начинают формироваться разнообразные искривления.

После 6 месяцев ношение в «кенгуру» рекомендуется: оно способствует профилактике часто встречающейся патологии – дисплазии тазобедренных суставов у младенцев.

Правила использования «кенгуру»

• Носить ребенка удобнее всего в положениях:

♦ лицом к маме или папе с постановкой ног в стремена;

♦ лицом к вам, но со спущенными ножками;

♦ лицом к окружающим ребенка людям и предметам;

♦ а также в положении лежа.

• Следите за своей осанкой: она должна быть прямой и правильной.

• Для безопасности младенца крепления рюкзака необходимо плотно застегнуть.

• Ребенок должен принять удобное для себя положение, при этом плотно прилегая к вам.

• Поначалу носите малыша в «кенгуру» не более 15–20 минут. После этого необходимо сделать перерыв. Присядьте, положите малыша себе на колени, дайте ему отдохнуть.

• Рюкзачок должен соответствовать возрасту и весу ребенка. Информация об этом есть на упаковке.

• Головку ребенка должен поддерживать специальный подголовник.

• Спинка «кенгуру» должна быть твердой, а ремешки – регулируемыми и удобными как для ребенка, так и для мамы.

• Малыш должен быть плотно прижат к взрослому. Это поможет избежать чрезмерной нагрузки на позвоночник ребенка и не позволит ему сидеть или просто болтаться в рюкзаке.

• Обращайте внимание на настроение вашего малыша. Если ему комфортно, значит, вы все сделали правильно.

Ношение малыша в слинге (перевязи)

• Среди современных слингов наиболее популярны «Слинг с кольцами», «Слинг-шарф» и «Майслинг», которые можно купить или изготовить самим.

• Если следовать правилам по использованию слингов, то они для младенцев очень полезны. Благодаря им выполняется одна из самых важных потребностей малыша – потребность в безопасности.

• В то же время всегда находящийся рядом с вами младенец, за которым вы можете наблюдать, – гарантия и вашего материнского спокойствия. Вам не надо тревожиться, что с ним, когда на какое-то время придется оставить его одного. Благодаря слингу, вы всегда рядом со своим малышом и к тому же можете заниматься чем-то еще. Ваш малыш, как и в матке, живет в такт биения вашего сердца, а вы продолжаете жить, как и раньше, но все осуществляя вдвоем – занимаясь домашними делами, разговаривая по телефону, идя на прогулку и даже на какую-то важную встречу.

• Слинг полностью заменяет ваши руки, держащие малыша. А это означает, что в нем равномерно распределяется вес вашего младенца.

• Ребенок, находясь в слинге, может принимать удобные для себя положения, причем эти положения можно менять даже во время ходьбы мамы. Малыш может лежать, сидеть, смотреть в лицо мамы или же отвернуться от нее, находиться спереди мамы или же сзади нее.

• Кроме этого, ношение детей в слингах уменьшает их возбудимость, предупреждает отрицательные эмоции в виде «беспричинного» вечернего плача и даже ликвидирует колики. Физиологичное положение ножек, когда они разведены и согнуты в коленях, помогает нормальному развитию тазобедренных суставов младенца.

• К тому же слинги просты в употреблении и гигиеничны.

Полезные подсказки

• Не стоит выходить на долгое время с малышом на улицу при температуре воздуха ниже —5 °С. Лучше несколько раз выходить на полчаса, чем один раз на 2 часа.

• Младенец не приспособлен к прогулкам на морозе – его неокрепшая носоглотка реагирует на низкую температуру. Если малыш и не заболеет сразу, но потом будет подвержен простудам даже при небольших перепадах температуры.

• Прогуливаясь, выбирайте такое направление, чтобы ветер не дул младенцу в лицо.

• Не надевайте на малыша слишком теплую одежду. Если он вспотеет, то потом, оказавшись под холодным ветром, может легко простудиться.

• Рюкзак-кенгуру для ношения ребенка в холодное время года не годится. Во-первых, ребенок не будет тепло одет. Во-вторых, в нем невозможно двигаться.

• Определить, не замерз ли ваш ребенок, можно по

нескольким признакам. Во-первых, *по носику.* Если он холодный, значит, малыш замерз; если очень горячий, значит, ему жарко; ну а если крошечный носик теплый – его обладателю тепло, уютно и комфортно. Во-вторых, верным признаком того, что дитя замерзло, является икота.

Также потрогайте его *шею и спину.* Если кожа там холодная – значит, он мерзнет. Если горячая – значит, вы его чрезмерно кутаете. Маленькие ступни должны быть теплыми, но кисти рук могут оказаться холодными – это не страшно.

Как развлечь ребенка во время прогулки

Во время прогулки можете развлечь малыша ***потешками*** (еще см. Приложение).

Радуга-дуга, отворяй ворота
Ключиком, замочком,
Шелковым платочком!
Ах ты, радуга-дуга,
Ты высока и туга!
Не дай дождика,
Дай нам ведрышко.
Чтобы деткам погулять,
Нужно солнышко, колоколнышко!

Дождик, дождик, пуще лей!
Чтобы было веселей!
Дождик, дождик, лей, лей
На меня и на людей!

Солнышко, снарядись!
Красное, покажись!
Выйди из-за тучи –
Дам орехов кучу!

Стрекоза-колечко,
Сядь на крылечко.

Божья коровка,
Полети на небо,
Принеси нам хлеба!

Черного и белого,
Только не горелого.

Сорока-белобока,
Научи меня летать,
Не высоко, не далеко –
Чтобы солнышко видать!

Бабочка-коробочка,
Полети на облачко!
Там твои детки
Кушают конфетки,
Хлебом заедают,
Медом запивают,
Всем раздают,
А тебе не дают!

Морозушка-мороз,
Не тяни домой за нос.
Не студи, не балуй,
Иди окна разрисуй!

Дождик, дождик, перестань!
Куплю тебе сарафан!
Останутся деньги –
Куплю тебе серьги,
Останутся пятаки –
Куплю тебе башмаки!

Солнышко, солнышко,
Выгляни на бревнышко,
Сядь на пенек,
Погуляй весь денек!

Совместный поход «по делам»

Поездки в машине

• Отправляясь со своим малышом в путь, подумайте о его безопасности – младенец должен находиться в автокресле.

• Время переезда лучше планировать к моменту сна малыша. Покормите его грудью, посадите в автокресло – и в путь! В случае плача придется остановиться на обочине и снова приложить малыша к груди.

Посещение гостей

• Важно соотносить продолжительность пребывания в гостях с ритмом сна и бодрствования младенца. Лучше, если малыш будет спать в дороге, бодрствовать у друзей и спать во время обратной дороги домой.

• Если не хочется быстро уходить, уложите малыша спать (дайте ему перед этим грудь). При пробуждении возьмите на ручки и снова приложите к груди. Тогда в обратный путь вы отправитесь после второго бодрствования.

Посещение поликлиники

• Многие детки весьма болезненно переносят врачебные осмотры и процедуры.

• Для того чтобы уменьшить стресс крохи, можно:

♦ предложить врачу посмотреть ребенка у вас на руках, а не на столе;

♦ кормить грудью, пока доктор обследует ушко;

♦ отказаться от неудобных для крохи часов приема;

♦ если малыш расплакался, успокоить его с помощью молочка.

Путешествия

Семей, путешествующих с маленькими детьми, сейчас становится все больше и больше. У вас может получиться замечательное путешествие, если вы хорошо к нему подготовитесь.

Куда отправиться с маленьким ребенком

• Врачи советуют для путешествий с детьми выбирать регионы, где перепады дневных и ночных температур не так велики (средняя полоса России или Восточная и Центральная Европа).

• Отправляясь в путешествие из зимы в лето и наоборот, помните, что резкое изменение климата – серьезная дополнительная нагрузка на организм как для детей, так и для взрослых. Тем, кто подвержен простудным заболеваниям, лучше отказаться от подобного варианта.

• Обязательно учтите разницу во времени и представьте, как это может отразиться на режиме дня вашей семьи. Специалисты считают, что даже небольшая разница во времени нарушает биоритмы, что, естественно, сказывается на самочувствии.

Опасности, которые таят в себе дальние путешествия для грудного ребенка

• Нежелательно нарушать привычный режим дня ребенка. Младенческие сутки строго расписаны по часам. Кроху нужно кормить с определенной частотой, укладывать спать, делать массаж и гимнастику, выносить на прогулку… От стабильности суточных биотирмов «еда—сон—бодрствование» зависит самочувствие ребенка, его развитие. А в дальней дороге, когда происходит сдвиг часовых поясов, этот важный цикл расстраивается. В результате малыш может начать плохо есть, мало спать, становится беспокойным, много плачет.

• Путешествия в жаркие страны опасны для возбудимых детей. Южное солнышко у них может спровоцировать первый судорожный приступ, который может перерасти в фотосенситивную эпилепсию.

• У крохи еще нет иммунитета к инфекциям. Хорошо, если мама кормит его грудью, так как тогда он получает с ее молочком дозу защитных антител. Но малыш-искусственник обделен в этом плане. Вакцинация заканчивается к 3 годам, если все идет строго по графику. До этого времени юный путешественник беззащитен перед вирусами. А чем дальше вы от дома, тем они экзотичнее.

ВАЖНО!

В азиатских странах постоянно видоизменяется вирус гриппа. Для грудничков он представляет собой смертельную угрозу. Кроме того, встреча с больными краснухой, ветрянкой, дифтерией и другими детскими инфекциями не обещают ничего хорошего.

Поэтому стоит подумать, стоит ли рисковать здоровьем крохи ради дальней зарубежной поездки.

Что взять для ребенка с собой в путешествие

• Сборы в дорогу – дело серьезное и ответственное. Возьмите в дорогу только самые необходимые вещи.

Прежде всего, позаботьтесь о том, что может понадобиться вашему ребенку. Ваша задача – свести к минимуму тревогу и страх, которые он может испытывать от пребывания вне дома.

• Готовясь к путешествию, разработайте оптимальный вариант поддержания привычного для малыша режима дня, развлечений.

Подумайте о том, как разрешить проблему с туалетом. Тогда путешествие принесет вам долгожданные отдых и удовольствие.

• Кстати, для длительного путешествия наилучшим образом подходят большие дорожные сумки, а для ежедневных прогулок лучше всего использовать небольшой рюкзак.

• ***Что должно быть в детской сумке:***

Аптечка

• Обязательно возьмите ножнички, защитные средства для загара и малышу, и себе, детский крем, которым постоянно пользуетесь, бинт, лейкопластырь, йод, вату, ватные палочки, перекись водорода, детскую клизмочку и зубной гель (есть интересная закономерность – в дороге у детей почему-то начинают активно резаться зубки).

• На всякий случай захватите жаропонижающие средства, а также спазмолитики, активированный уголь, антигистаминные средства, капли в уши и, конечно, те лекарства, которые вы даете ребенку постоянно.

Влажные детские салфетки

Они бывают с экстрактом трав, с очищающим лосьоном или кремом. Все они одинаково удобны в том случае, когда нет возможности вымыть руки и лицо.

Гигиеническая детская помада

Гигиеническая детская помада с добавлением ромашки или алоэ. Она защищает нежные губы от ветра и солнца.

Лавандовое масло

Оно является эффективным средством от солнечных и любых других ожогов. Смазывайте им поврежденные участки кожи.

Средства от насекомых **(комаров, гнуса, слепней, клещей)**

• Сейчас выпускают лосьоны и кремы специально для детей.

• Старайтесь покупать только те средства, где указано, что для детей они не токсичны, не вызывают аллергии. На всех косметических средствах должен быть указан срок годности и страна изготовитель.

• Будьте очень внимательны при покупке косметических средств для малыша!

Одежда

• Не пытайтесь взять все наряды ребенка с собой. Остановитесь на нескольких любимых, практичных и удобных вещах, которые легко стирать и не нужно гладить.

• Даже если вы отправляетесь в теплую страну, захватите с собой теплую одежду.

Вода

• Ее лучше взять из дома, хотя бы на время акклиматизации. Дело в том, что в каждой местности вода – своя, и пока организм не перестроится, возможны небольшие проблемы пищеварения. Поэтому лучше помочь ребенку, облегчив ему привыкание к новой жизни.

Ночник

• Детские страхи – явление вполне естественное. Но чтобы не

провоцировать негативные эмоции, а, наоборот, смягчать их, всегда берите с собой в путешествие обычный ночник, который вы используете в комнате ребенка и к которому он привык.

• Если малыш неожиданно проснется в незнакомой комнате, то не будет так напуган, потому что тут же увидит вас и сможет подойти, не спотыкаясь в темноте.

А также:

♦ Подгузники;

♦ Горшок;

♦ Бумажные салфетки;

♦ Слюнявчик;

♦ Полотенце;

♦ Легкое одеяло;

♦ Детское автомобильное кресло (для путешествия на машине и самолете);

♦ Принадлежности для еды (чашки, ложки);

♦ Пластиковые пакеты для грязных подгузников и грязной одежды;

♦ Напитки (соки, детское питание, вода);

♦ Еда;

♦ Любимая игрушка малыша;

♦ Свидетельство о рождении;

♦ Номер телефона врача.

Решайте сами, нужна ли вам ***коляска.*** В путешествиях можно прекрасно обойтись и ***кенгурушкой.*** Во многих отелях семьям с детьми бесплатно предоставляют детские кроватки, стульчики, манежи и другие необходимые предметы.

Узнайте перед поездкой, есть ли такая услуга в отеле, который вы выбрали. Возможно, после этого ваш багаж станет заметно легче.

Что нужно делать, чтобы отпуск удался

• Не стройте грандиозных планов. Не переезжайте постоянно с места на место, иначе вы сильно устанете. Оставьте много свободного времени на бездельничанье. Спросите в турфирме о местах отдыха, специально подготовленных для детей. Агентство должно подыскать и предложить вам отели, где ребенок до 12 лет проживает бесплатно в номере с 2 взрослыми (такое возможно на Кипре, в Египте, в Греции и на островах Корфу, Крит).

• Поинтересуйтесь наличием небольших магазинчиков недалеко от места отдыха, где можно купить все необходимое для малыша.

• Покупайте путевку не менее чем на 10 дней.

• Обязательно оформите медицинскую страховку.

• Возьмите телефон детского врача.

• Как можно точнее придерживайтесь графика детского питания и сна.

• Не ешьте слишком много неполезной еды. Старайтесь перекусывать здоровой пищей, если вам не хочется, чтобы ваш отпуск прервался из-за того, что кого-то постоянно тошнит от сладкой ваты или лимонада. Еще хуже, если у малыша возникнут запор или кишечные колики.

• Держите под рукой еду и игрушки.

• Помните о безопасности!

Перелет на самолете

Детский орган слуха устроен таким образом, что дискомфорт при взлете и посадке и на протяжении всего полета малыши ощущают гораздо острее, чем взрослые.

ВАЖНО!

Если кроха наблюдается невропатологом по поводу повышенного или пониженного мышечного тонуса, внутричерепного давления (гипертензии), нервно-рефлекторной возбудимости, то ему нельзя летать самолетом в первые 12 месяцев, а возможно, и до 3–4 лет!

Подготовка к полету

Итак, вы решили лететь вместе со своим малышом. Самое главное – не завышайте своих ожиданий, и тогда вы будете приятно удивлены тем, как хорошо ваш ребенок преодолел это испытание.

• Очень важным моментом является выбор маршрута, авиакомпании и заказ билетов на специальные места.

Внимательно изучите схему расположения кресел в салоне самолета. Это поможет вам сделать выбор при заказе билетов. Зарезервируйте место в начале салона. Тогда у вас будет дополнительное пространство перед собой, которое вам понадобится, чтобы разобраться с сумками, едой и игрушками. Конечно, место должно быть рядом с проходом, так как в течение длительного полета вам придется не раз вставать и ходить по салону.

• Всегда старайтесь выбирать прямые рейсы без пересадок на другие самолеты.

Время вылета тоже очень важно. В долгий полет лучше отправляться вечером, тогда ваш малыш проспит большую часть пути, а если повезет, то и все время полета. Обычно гул моторов усыпляет детей.

• Возьмите с собой запасные подгузники и одежду на случай, если вам придется задержаться при пересадках. Не забудьте взять пакеты для грязных подгузников и грязной одежды.

• Возьмите теплый плед, чтобы укрыть малыша. В самолете

(особенно у окна) бывает холодно.

• Позаботьтесь о том, чтобы у вашего малыша было место не у вас на коленях, а свое. Даже если ему нет еще 2-х лет, и вы не обязаны оплачивать отдельное место для него. Ваши затраты принесут пользу – они будут способствовать не только улучшению самочувствия, но и безопасности полета. Все эксперты по вопросам безопасности сходятся во мнении о том, что в зонах высокой турбулентности ремни безопасности плохо защищают детей, сидящих на коленях у взрослых, потому что в таких случаях малыша может подбросить до потолка. Предотвратить это можно с помощью детского автомобильного сиденья, которое следует прихватить с собой и закрепить на кресле для взрослого с помощью ремней. Помимо этих ремней ребенка нужно пристегнуть всеми ремнями, которыми снабжено автомобильное кресло. Кроме того, малыш быстрее привыкнет к сидению. Ребенок уже знает, что когда он сидит в кресле, ему запрещено вставать, поэтому он реже будет пытаться сползти с сиденья.

• Возьмите побольше воды и поите ею малыша. В самолете воздух очень сухой, и для того чтобы чувствовать себя комфортно, ребенку необходимо много жидкости. Почаще предлагайте ему попить. Только не забудьте о последствиях и убедитесь, что надели ему подгузник.

• Ограничьте количество ручного багажа. Так как место в самолетах ограничено, то вы можете проносить не больше 2-х сумок в руках. Возьмите только самое необходимое. Наверняка это будут женская сумочка, сумка с подгузниками, сумка с туалетными принадлежностями. Да, выложите металлическую пилочку для ногтей, иначе ее заберут!

• Примерно за неделю до того, как отправиться в полет (особенно дальний), позвоните, чтобы подтвердить заказ, а затем за день до отправления позвоните еще раз, чтобы удостовериться, что вылет состоится в планируемое время.

ВАЖНО!

Избегайте отправляться в полет с простуженным ребенком. Если это необходимо, позвоните детскому врачу и узнайте, какие меры вы непременно должны соблюдать, чтобы ушные и носовые проходы малыша оставались чистыми.

Кроме того, если ваш малыш болел отитом – воспалением среднего уха, то, прежде чем лететь самолетом, обязательно посоветуйтесь с ЛОР-врачом.

• Коляску в багаж можно сдать не со всеми остальными вещами, а прямо у трапа самолета, предварительно наклеив на нее багажный талон.

• Как вы знаете, в самолете у пассажиров обычно закладывает уши – при взлете и при посадке. Этой проблемы можно избежать, если начать часто глотать. В этот момент можно приложить малыша к груди или дать ему леденец на палочке.

Путешествие на поезде

ВАЖНО!

Для пассажиров с маленькими детьми лучше ехать в отдельном купе.

Еда

• Если вы кормите грудью, то у вас не возникнет особых проблем с тем, что будет есть ваш малыш в дороге. Просто следите за тем, что едите вы.

• Нужно избегать:

♦ зеленый горошек, капуста могут нарушить пищеварение;

♦ шоколад, сладости, пирожные с кремом, апельсины могут вызвать аллергию у малыша;

♦ лук-порей, спаржа, капуста, чеснок, сельдерей, сладкий перец могут испортить вкус молока, и малышу это может не понравиться;

♦ избыток апельсинов, грейпфрутов, вишен, слив и винограда может вызвать понос;

♦ кроме того, исключите все жирные, копченые, консервированные, жареные продукты и полуфабрикаты;

♦ кофе и крепкий чай может вызвать у ребенка колики, излишнюю возбудимость, плач и затрудненное дыхание;

♦ откажитесь от экзотических фруктов и орехов, которые могут вызвать аллергию.

• Вы легко сможете приготовить детскую кашу, имея под рукой кружку с горячей водой. А в поезде кипяток есть всегда. Хорошую службу в дороге вам сослужат всевозможные баночки с детским питанием. Не волнуйтесь, если меню вашего малыша будет похоже на завтрак космонавта, ведь это ненадолго.

• Если ваш ребенок уже перешел на взрослую пищу, кормите его привычной для него едой.

• Возьмите с собой достаточный запас еды (напитков). Старайтесь покупать в дорогу продукты, которые могут долго храниться при комнатной температуре.

• Возьмите бутылку с водой из дома. Пусть малыш пьет столько, сколько захочет. Запаситесь питьевой водой в бутылках и соками в маленьких пакетиках.

• Не стоит кормить малыша молочными продуктами, сырыми овощами и фруктами.

• Помните о гигиене. Все должно быть идеально чисто: посуда, ваши руки и ручки вашего малыша.

Пользование туалетом

• Малыш не может и не должен пользоваться общественным туалетом. Это неудобно, негигиенично, и к тому же в нужный момент он может быть занят или закрыт. Поэтому без горшка не обойтись, если ваш малыш уже не пользуется подгузником.

Да, и помните про одну деталь: горшок обязательно должен иметь крышку. Зачем? Представьте, как вы будете его выносить, и больше этот вопрос не возникнет.

• Кстати, вы можете избежать проблемы с мытьем горшка, если будете вкладывать внутрь его, как в мусорное ведро, герметичный целлофановый пакет. Тогда вам будет нужно закрыть горшок крышкой, донести до туалета и, вынув пакет, избавиться от содержимого. Не стоит использовать туалетную бумагу, ведь вам не скоро представится возможность подмыть ребенка. В этом случае вас выручат влажные салфетки.

Юридический справочник

• В соответствии со ст. 8 Соглашения о международном пассажирском сообщении, введенного в действие с 1 ноября 1951 года с изменениями и дополнениями на 30.05.99 года, которое подписали большинство стран СНГ и бывших социалистических стран, пассажир имеет право бесплатного провоза одного ребенка в возрасте до 4 лет, если он не занимает отдельного спального или сидячего места.

• Для занятия ребенком до 4 лет отдельного места необходимо приобретать плацкарту и детский билет. При покупке билета при себе обязательно следует иметь свидетельство о рождении ребенка.

Мини-справочник. Медицинская помощь

Самые распространенные заболевания младенцев

Симптомы, профилактика, лечение

Пеленочный дерматит

• Пеленочный дерматит – это воспаление кожи там, где она подвергалась длительному трению, воздействию влаги или кала. Обычно это зона соприкосновения с пеленками и подгузниками (паховые складки, промежность, межъягодичная складка, область гениталий). Также опрелости могут возникнуть в подмышечных складках, в подколенных ямочках, на шее и за ушками.

• С этой проблемой сталкивается не менее трети всех младенцев, чаще девочки. Считается, что болезни больше подвержены малыши-искусственники, так как их кал имеет другой, более раздражающий кожу состав.

Жалобы:

• Покраснение кожи, зуд, жжение и как следствие – боль.

• Ребенок становится беспокойным, много плачет и мало спит.

Ему тяжело и сидеть, и лежать, так как раздражение кожи продолжается в любом положении. Иногда на воспаленную и поврежденную кожу наслаивается инфекция, так как пеленочный дерматит является очень благодатной почвой для бактерий и грибов.

Профилактика:

• Для того чтобы предотвратить пеленочный дерматит, необходимо правильно ухаживать за малышом:

♦ заботиться о попке (обязательно подмывать после каждого испражнения!);

♦ использовать качественные подгузники и средства для нежной детской кожи;

♦ ежедневно купать малыша;

♦ устраивать крохе воздушные ванны при каждой смене подгузника.

Что следует предпринять:

• Проверьте, не перегревается ли малыш.

• Чаще, чем обычно, устраивайте крохе воздушные ванны.

• Также чаще, чем обычно, меняйте подгузники, для того чтобы кожа была максимально ограждена от контакта с мочой и калом. После каждой смены подгузника подмывайте попку и

давайте ей просохнуть. Полотенцем можно промокать, но не тереть!

• Попробуйте сменить марку подгузников и детской косметики. Отдавайте предпочтение самым качественным проверенным памперсам, которые имеют дышащую структуру и хороший впитывающий слой. В большинстве случаев это помогает предотвратить появление новых очагов раздражения.

• Купайте кроху в отварах трав. Череда подсушивает и успокаивает кожу, снимает воспаление. Также можно использовать и ромашку. Заварите 2 ст. ложки сухой травы на 1 стакан кипятка. Дайте настояться в течение получаса и вылейте в ванночку ребенка. После ванны не ополаскивайте и не мойте малыша с мылом.

• Чтобы устранить или уменьшить зуд, пораженные участки кожи протирайте соком подорожника и каланхоэ (в соотношении 2:3).

• Обратитесь к врачу. Он, скорее всего, порекомендует вам использовать специальный крем или мазь для лечения воспаленной кожи.

Заложенный носик

• У младенцев часто бывает заложен нос. Причем это даже может быть не связано с респираторной инфекцией. При срыгивании малыша молоко может попадать в его носик и, засыхая, образовывать корочки. От этого малыш может сопеть.

Что следует предпринять:

• Чтобы ребенок свободно дышал, требуется ежедневно очищать его носик, используя ватный фитилек, смоченный в детском масле.

Насморк

Что следует предпринять:

• Если у младенца насморк, который появился из-за ОРВИ, можно капать ему в нос средства для младенца на основе морской воды. Другие препараты можно принимать только по согласованию с врачом!

• Своевременно очищайте носик малыша, особенно перед кормлением. Для этого закапайте в носик крохи соляной раствор (примерно одну пипетку). Он готовится из расчета 1 ч. ложка соли на стакан кипяченой воды. Закапывание такого раствора уменьшает раздражение носа и вызывает чихание, во время которого выделения перемещаются к носовым отверстиям. Оттуда их легко можно удалить с помощью маленькой груши, которую еще ни разу не использовали для клизм. Аспиратор нужно вводить малышу неглубоко – на 1–1,5 см. После того как вы уберете сопельки, смажьте носовой проход персиковым маслом.

• Чтобы помочь ребенку лучше дышать, положите его на живот, головку немного поверните набок. В таком положении детки лучше спят, потому что язык и слюна перемещаются вперед, освобождая проход для воздуха.

• Следите за тем, чтобы воздух был чистым – без пыли, крошечных частиц пуха и волосков. Уберите источники загрязнения – перьевые подушки, ворсистые ковры, мягкие игрушки, пушистых животных. Не должно быть и таких раздражителей, как краски, бензин, духи, лак для волос. Нельзя курить в доме, где находится ребенок!

Запор

Что следует предпринять:

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, обратитесь к врачу! Посоветуйтесь с педиатром по поводу выбора смеси. Есть специальные смеси для детей с запорами, которые улучшают работу кишечника.

• Врач может дать ребенку направление на анализ на дисбактериоз и, если диагноз подтвердится, малышу назначат препараты для нормализации микрофлоры кишечника.

• Почаще выкладывайте кроху на живот, поглаживайте ему животик по часовой стрелке, давайте чай с фенхелем, укропную воду. Они не только избавляют от метеоризма, но и оказывают легкое послабляющее действие.

ВАЖНО!

К клизме или газоотводной трубке нужно стараться прибегать как можно реже. Можно ее ставить, когда у ребенка не было стула больше суток и он плачет, мучается и у него ничего не получается. Но газоотводная трубка – не решение проблемы. Необходимо постараться наладить пищеварение крохи.

Дисбактериоз

Жалобы:

♦ неустойчивый стул;

♦ частые высыпания на коже;

♦ плохое настроение.

Что следует предпринять:

• Обратитесь к врачу. Скорее всего, он назначит ребенку анализ на дисбактериоз, после чего определит, каких бактерий не хватает в организме ребенка, а каких слишком много, и назначит корректирующее лечение.

Икота

• Кратковременная икота у младенцев обычно появляется к концу кормления грудью или из бутылочки. Когда ребенок «срыгнет», икота через несколько секунд исчезнет.

Что следует предпринять:

• Если ребенок непрерывно икает более четверти часа, обратитесь к врачу.

Колики

• Кишечные колики – приступы болей в животике, которые возникают в результате повышенного газообразования. Это вызывает рефлекторные спазмы кишечника, что еще больше усиливает боль.

• Колики обычно начинаются на 3-й неделе и продолжаются до 12–14 недельного возраста.

У мальчиков в силу физиологического строения колики бывают чаще, чем у девочек.

• Колики возникают в любое время суток вне зависимости от приема пищи. После 18 часов обычно ребенок чувствует себя немного хуже, чем в другое время суток, поэтому его реакция на колики в это время может быть более сильной.

• Колики не представляют опасности для здоровья малыша.

Жалобы:

• Малыш начинает сильно, безутешно плакать навзрыд, сучит ножками, подтягивает их к животику или с силой выпрямляет.

• Живот ребенка вздут, можно даже услышать урчание кишечника.

• Приступ кишечных колик резко начинается и так же внезапно прекращается. Как правило, боль исчезает после отхождения газов или после того, как малыш покакает.

Что следует предпринять:

• Если вы наблюдаете приступы колик на фоне хорошего аппетита у ребенка, нормального стула и прибавки веса, то беспокоиться не о чем. Если же помимо колик у малыша жидкий стул или, наоборот, запор, малыш отказывается кушать или плохо прибавляет в весе, обратитесь к врачу!

• Случается, что болевые приступы являются признаком серьезных заболеваний. К ним относятся: кишечная инфекция, отравление, пищевая аллергия, энтероколит и лактазная недостаточность.

• Если вы кормите малыша грудью, забудьте о продуктах, повышающих газообразование (капуста, фасоль, горох, грибы, груши, лук и чеснок, молоко, черный хлеб, яблоки и арбузы в большом количестве). Если малыш находится на искусственном вскармливании, точно соблюдайте пропорции при приготовлении смеси.

• Правильно прикладывайте ребенка к груди: следите за тем, чтобы ротик малыша захватывал не только сосок, но и большую часть ореолы. При кормлении смесью из бутылочки кроха должен

плотно обхватывать соску. Важно также, чтобы дырочка на ней не была слишком большой. Иначе малыш будет заглатывать воздух, что приведет к возникновению колик.

• После кормления некоторое время подержите малыша «столбиком», пока он не отрыгнет воздух. Можете погладить его по спинке. Тогда лишний воздух не будет скапливаться в пищеварительном тракте малыша, и это поможет предотвратить или облегчить колики.

Между кормлениями выкладывайте ребенка на животик на 7—10 минут. В этом положении укрепляются мышцы брюшной стенки, что благоприятно отражается на перистальтике кишечника. В результате у малыша будут легче отходить газы и стул.

• Массаж живота облегчает колики. Его можно делать во время пеленания. Легко погладьте животик ребенка по часовой стрелке (сделайте 10 оборотов). Затем поочередно сгибайте и разгибайте его ножки, прижимая их к животу (по 8—10 повторений на каждую). После этого переверните малыша на животик и сделайте несколько поглаживающих движений с боков над тазовыми костями от живота к пояснице.

• Поите ребенка специальными чаями с травами, уменьшающими метеоризм (в их состав входят фенхель, укроп). Их можно давать ребенку циклами – по 5–7 дней с перерывами.

Как помочь малышу во время приступа кишечной колики:

• Нежно, без усилий подведите ножки крохи к животику. Это способствует отхождению газов и облегчению боли.

• Может помочь теплая ванна с ромашкой, шалфеем или мятой. Это снимет спазмы кишечника.

• Помассируйте животик крохи аккуратными, нежными движениями по часовой стрелке.

• Укачивайте малыша. Покачивание и успокаивающие звуки благотворно влияют на ребенка. Можно приобрести специальную автоматическую качалку, оборудованную устройством, воспроизводящим убаюкивающую мелодию.

• Лягте на кровать и положите ребенка себе на грудь животом вниз. Ритм вашего сердца и равномерное вздымание груди убаюкают маленького.

• В Израиле для младенцев продают специальные простеганные пояса из хлопка с утеплителем внутри и на липучках (шириной 15 см). Пояс прогревается утюгом и надевается на животик младенца после еды. Такое приспособление очень хорошо помогает при коликах.

В России подобных вещей не выпускают, но можно сшить такой пояс самим.

• Если эти способы не помогли, и малыш продолжает плакать и кричать, поставьте газоотводную трубку. Для этого подведите ножки ребенка к животику и зафиксируйте их в таком положении. Смажьте кончик газоотводной трубки вазелином и введите малышу в задний проход на 3 см, легкими движениями помассируйте животик крохи и ждите результата.

• Если все описанные действия не помогают, врач посоветует давать ребенку препараты, предназначенные для борьбы с метеоризмом.

Синдром внезапной смерти младенцев

В развитых странах «синдрому внезапной смерти младенцев» (СВСМ) уделяют большое значение, об этом говорят, инструктируют родителей, выявляют группы риска новорожденных и постоянно за ними наблюдают.

В России на эту проблему не обращают должного внимания, хотя эта болезнь входит в мировой реестр, и грудные дети РФ подвержены этому недугу.

Из детей, умирающих на первом году жизни, более 40 % погибают именно по причине СВСМ.

Факторы риска

• Недоношенность и малая масса тела малыша при рождении.

• Положение ребенка во сне на животе и тугое пеленание.

• ОРВИ. Эта инфекция увеличивает частоту и продолжительность периодов задержки дыхания у ребенка в возрасте до года.

• К группе риска относятся те семьи, в которых уже происходили подобные случаи. У рожденных малышей остается большая предрасположенность к таинственному недугу. Но не стоит паниковать! СВСМ – не генетическое заболевание.

• Искусственное вскармливание увеличивает риск внезапной смерти в 3 раза.

• Риск рождения ребенка, предрасположенного к СВСМ, возрастает прямо пропорционально числу родов. Негативно могут сказаться на здоровье будущего ребенка и курение, и небольшие промежутки между родами – менее 12–14 месяцев, многочисленные аборты матери, а также ее возраст, если на момент беременности ей менее 18 лет.

• Пик смертей приходится на 2–4 месяцы. В основном это происходит с мальчиками (до 60 %) с 4 до 6 утра.

Как избежать беды

К сожалению, до сих пор не разработано лечение синдрома внезапной смерти младенцев. Но вы можете принять

необходимые меры, чтобы избежать беды.

• Сделайте скрининг-ЭКГ новорожденному в первые дни жизни.

• Ребенок должен спать на спине, на боку, но не на животе (кроме детей с желудочно-пищевод-ным рефлексом и аномалиями верхних дыхательных путей. Оптимальным считается сон на боку с валиком из мягкой ткани, мешающим перевернуться вниз лицом. Матрац должен быть жестким. Это будет способствовать правильному положению позвоночника.

• Не кладите ребенка в свою постель, даже если он капризничает. Пусть он лучше спит в своей кроватке. Так малыш будет в большей безопасности.

• Нельзя курить в комнате, где спит ребенок.

• Избегайте резких и очень громких звуков в детской.

• Придерживайтесь правильного для ребенка режима дня и кормления.

• Занимайтесь профилактикой рахита и ОРВИ.

• Уделяйте особое внимание ребенку в возрасте 2–4 месяцев, когда наиболее велик риск развития СВСМ.

• Детям, которые входят в зону риска, необходима специальная профилактика. Им необходим более пристальный контроль со стороны участкового педиатра и кардиолога с регистрацией ЭКГ раз в месяц.

• В возрасте 1 месяца и 1 года необходимо провести ЭхоКГ. Посещайте врача-невропатолога раз в 2 месяца. Если порекомендует педиатр, приобретите кардиореспираторный монитор для того, чтобы иметь возможность постоянно регистрировать пульс с последующей оценкой эпизодов сонного апноэ и частотой дыхательных движений.

ВАЖНО!

Каждый малыш индивидуален. Поэтому всегда советуйтесь с врачом, даже в отношении проверенных средств.

Подружитесь с детским врачом!

• Врач – не единственный, кто отвечает за здоровье ребенка. Очень многое зависит и от вас. Ведь это вы проводите с крохой практически все время и именно вам знакомы его вкусы и привычки, особенности темперамента. И поэтому именно вы способны заметить изменения в его поведении и первые тревожные симптомы.

Для вас важно, чтобы ваш малыш рос здоровым, нормально развивался и был довольным и счастливым? Тогда постарайтесь

стать настоящими партнерами детского врача.

• В первую же встречу запишите телефон, по которому можно связаться с педиатром и медсестрой.

• Поинтересуйтесь кругом обязанностей медсестры: многие повседневные дела вам придется решать с ней.

• Не уходите от врача, не выяснив ответы на все важные для себя вопросы. Чтобы не упустить что-нибудь важное, записывайте их.

• Узнайте, как проявляются симптомы самых распространенных заболеваний. При этом старайтесь оценивать состояние ребенка с точки зрения здравого смысла.

• Продолжайте записывать все важные сведения в свою «волшебную» толстую тетрадочку: о состоянии вашего малыша в течение первых дней жизни, о заживлении пупочной ранки, рекомендации врача по уходу и кормлению, об осмотрах, тревогах, жалобах, прививках, прикормах, важных показателей развития… Малыш будет расти, станет пухлее и ваша тетрадочка. И вам уже не придется в ответ на вопросы врача долго и мучительно что-то припоминать. Кстати, этот труд окажется очень полезным и при второй беременности.

Случаи, когда необходимо срочно вызывать врача

Сообщайте врачу обо всем, что покажется вам хоть сколько-нибудь необычным или подозрительным. И непременно срочно вызывайте его, если:

• У ребенка температура выше 38 °С (для малюток первых месяцев жизни – при любом повышении температуры) или ниже 35,5 °С.

• Если у вашего малыша рвота (не путайте с регулярным срыгиванием небольшого количества молока вскоре после кормления). Не беспокойтесь, если малыш выглядит здоровым, бодрым и писает не менее 6–7 раз за сутки. К врачу обращайтесь в том случае, если он срыгивает помногу, толчкообразно или потоком, по несколько раз в день или после каждого кормления.

• Если у ребенка кровь в моче или кале; затрудненное дыхание; отсутствие аппетита и отказ от еды в течение 6–7 часов (считается дневное время).

Как давать лекарства грудничку

• Жидкое лекарство малыш может пить с ложечки, из пипетки (если у него еще не появились зубки), из бутылочки с соской или

с кончика вашего пальца.

• Перед приемом лекарства наденьте на ребенка нагрудничек и возьмите его на руки так, как вы обычно держите во время кормления. Не в меру буйного малыша придется спеленать!

• Лекарства для детей обычно обладают нейтральным или даже приятным вкусом, однако если юному гурману оно не по душе, попробуйте разбавить препарат кипяченой водой, грудным молоком или детским травяным чаем. Только предварительно посоветуйтесь со своим врачом!

• Маленькая хитрость – чем дальше на язык попадает лечебная жидкость, тем слабее чувствуется ее вкус.

• Предлагайте лекарство не спеша, крохотными порциями. И лучше пусть на это уйдут часы, чем малыш подавится или расплескает всю дозу.

• Если лекарство, выписанное вашему крохе, выпускается только в виде таблеток, измельчите их и давайте с кончика чайной ложки или с собственного мизинца. А можно растворить получившийся порошок водой или грудным молоком и предлагать как жидкое лекарство.

• Если вашему карапузику назначены глазные или ушные капли, спеленайте его, успокойте, положите к себе на колени (боком, если болит ушко) и закапайте нужное количество капель. Капли не должны быть холодными! Поэтому в случае необходимости их нужно слегка подогреть.

Как измерить малышу температуру

• Температура тела – часто первый показатель самочувствия ребенка. Ее можно измерить ртутным термометром (он менее безопасен), цифровым термометром или температурным индикатором (он менее точен). Существуют и пустышки-термометры (их не очень удобно использовать, так как они тяжеловаты для малыша).

• Помните, что ректальная температура всегда будет немного выше температуры в подмышечной впадине, а оральные показания окажутся самыми низкими.

Важно и то, что температура обычно повышается к вечеру и снижается к утру. Поэтому, сообщая показания вашего малыша врачу, уточняйте, где и в какое время суток вы их измеряли.

• После использования термометр необходимо вымыть теплой водой с мылом. Если вы протираете его спиртом, не забудьте перед очередным употреблением сполоснуть холодной водой.

Как собрать анализы

• Довольно часто причину беспокойства младенцев позволяют узнать результаты анализов.

• Достаточное количество кала можно собрать и из подгузника. А вот с мочой будет чуть посложнее.

• Подмойте малыша и вытрите насухо, чтобы он не замерз. Простерилизуйте неглубокую тарелочку и баночку из-под детского питания.

• Если у вас мальчик, достаточно просто направлять его пенис в баночку во время кормления – и нужный результат будет достигнут.

А девочке придется какое-то время полежать голой попой на согретой тарелочке. Для ускорения процесса предложите ей выпить немного детского чая или сока.

Первая помощь

• Да, очень важно защитить ребенка от несчастных случаев, однако относитесь здраво к менее серьезным неприятностям. Ведь без синяков и царапин не обходится повседневная жизнь маленького исследователя.

• Если что-то случится, не паникуйте. Оцените ситуацию, окажите малышу первую помощь и успокойте его. Если вы не можете самостоятельно оценить опасность травмы, обратитесь к врачу.

• Заранее расспросите вашего педиатра о возможных травмах. Узнайте, какие лекарства вам понадобятся и как помочь ребенку в случае удушья, отравления, сотрясения мозга и т. д.

Возможные травмы и поражения

Травма
Что следует предпринять
Удушье

• Если подавившийся ребенок кашляет, цвет его лица остается нормальным и он может дышать, то не так уж все и плохо. Опустите младенца вниз головой, положив его себе на руку лицом вниз, либо подняв за лодыжки. Раза четыре сильно шлепните его ладонью между лопаток.

• Попробуйте пальцами извлечь застрявший предмет из горла малыша. Если ребенка вырвет, это пойдет ему на пользу, потому что вместе со рвотой может выйти и препятствующий дыханию предмет.

• Если ребенок все еще задыхается, положите его на бок, слегка запрокинув назад головку. Удерживая рукой со спины,

поставьте 2 пальца на середине между пупком и нижним концом грудины и быстрым толчком надавите внутрь и вверх.

• Если после удаления инородного тела младенец не начал дышать нормально, немедленно приступайте к искусственному дыханию.

• ***Срочно вызывайте «скорую помощь», если:***

♦ у ребенка отсутствует дыхание;

♦ удалить инородное тело не удается;

♦ удушье продолжается и после того, как вы освободили дыхательные пути.

Посторонние предметы

• Никогда не пытайтесь удалять небольшие предметы, попавшие в ухо, нос или глаз ребенка, когда существует опасность протолкнуть их еще глубже – обратитесь к врачу.

• При попадании в глаза ребенка песка, крупинок или жидкости удалите их стерильной марлей или промойте глаза водой. После такого происшествия вам надо часто проверять состояние глаз малыша. Если оно не улучшается, обратитесь к окулисту.

Шипы и занозы

• Небольшие деревянные занозы можно удалить простерилизованным пинцетом или иглой:

• Если кончик занозы выступает наружу, осторожно ухватите его продезинфицированным пинцетом и вытащите занозу. Хорошо промойте это место слабым раствором марганцовки.

• Если кончик не выступает, но заноза хорошо видна, значит, она находится под самой поверхностью кожи. Простерилизуйте иглу ваткой, смоченной борным спиртом. Осторожно надорвите кожу вдоль занозы, начав оттуда, где она вошла в тело, подденьте острием ее кончик и вытащите пинцетом. Хорошо промойте это место слабым раствором марганцовки или смажьте ранку синькой на водной основе (метиленовой синью).

Если маленькая колючка или заноза воткнулась вертикально и не причиняет боли, ее лучше не трогать, – возможно, она очень скоро выйдет сама.

Срочно обратитесь к врачу, если:

♦ через 2 суток кожа вокруг занозы покраснела, опухла и воспалилась;

♦ не удается удалить большую или болезненную занозу;

♦ у ребенка заноза из стекла или металла.

Порезы, царапины и ссадины

• В случае кровотечения проверьте, нет ли в ране стекла или другого острого предмета. Если вы его найдете, обратитесь к врачу. Если нет, промойте рану чистой водой и наложите

давящую повязку из стерильного бинта, чтобы остановить кровотечение.

• Промойте царапины и небольшие порезы слабым раствором марганцовки (марганцево-кислым калием) и очистите стерильной марлей. Не препятствуйте проникновению воздуха к ране, это ускорит ее заживление. Повязки или лейкопластырь накладывают, только если рана соприкасается с одеждой или при риске ее загрязнения.

• Оказав ребенку первую помощь, **сразу же доставьте его в больницу, если у него:**

♦ порез большой или глубокий;

♦ рана с рваными или расходящимися краями;

♦ сильный порез на лице;

♦ порез или ссадины сильно загрязнены;

♦ колотая загрязненная рана, нанесенная, например, ржавым гвоздем или зубами животного;

♦ вокруг раны краснота – возможно инфицирование.

Ушибы

• На небольшие ушибы и защемленные пальцы наложите холодный компресс (используйте колотый лед или замороженные продукты из домашнего морозильника или очень холодную мокрую салфетку) и держите его не менее 15 минут. Это способствует уменьшению боли и отека.

Как сделать искусственное дыхание младенцу

• Подведите руку ребенку под шею и, обхватив затылок, слегка отклоните назад голову. Другой рукой прижимайте лоб.

• Сделав глубокий вдох, обхватите губами рот и нос малыша и медленно выдохните. Следите за тем, поднимается ли его грудная клетка, когда вы делаете выдох. Если грудная клетка неподвижна, вероятно, что-то закупорило дыхательное горло. Устраните причину удушья и продолжите искусственное дыхание.

• Если грудная клетка поднялась, отстранитесь и ждите, пока она опустится. Сделайте еще 2 быстрых выдоха и проверьте сердцебиение: на несколько секунд приложите ухо к груди младенца и прислушайтесь, бьется ли сердце.

• Если пульс и сердцебиение отсутствуют, значит, сердце остановилось. Немедленно начинайте наружный массаж сердца.

Если сердце бьется, продолжайте искусственное дыхание с частотой около 1-го выдоха каждые 3 секунды, пока ребенок сам не начнет дышать или пока не приедет «скорая помощь». Как только дыхание восстановится, поверните ребенка на бок.

Легкие ожоги

• Немедленно охладите обожженный участок кожи под несильной струей холодной воды, пока боль не уменьшится. Затем наложите марлевую салфетку, смоченную смесью из растительного масла, жидкого меда и куриного яйца в равных частях (Перед тем как нанести смесь на повязку, ее надо взболтать.) Это предотврати появление пузырей.

• Обратитесь к врачу, если площадь ожога превышает 2 кв. см.

• Если ожог небольшой, наложите стерильную повязку, которая защитит пораженный участок от раздражения.

• При образовании пузыря положите на него прокладку из чистой неворсистой ткани и заклейте пластырем.

• Не прокалывайте волдыри, они защищают рану, пока растет новая кожа.

• Не смазывайте ожог никакими кремами.

• Все электроожоги необходимо показывать врачу.

Наружный массаж сердца

• Подведите руку под плечи и обхватите предплечье. Другой рукой найдите нижний конец грудины и от него отмерьте половину расстояния до основания шеи.

• Поставьте 2 пальца чуть ниже середины грудины и вдавите ее на 1,5–2, 5 см, а затем отпустите.

• Нажмите 5 раз с частотой 2 раза в секунду, затем выдохните ему в рот. Продолжайте так нажимать и выдыхать (5 нажатий – 1 выдох), пока не начнет биться сердце или не подоспеет скорая помощь. Каждые 2–3 минуты проверяйте, дышит ли ребенок и появилось ли сердцебиение.

• С восстановлением сердцебиения прекратите массаж. Продолжайте искусственное дыхание, пока ребенок не начнет дышать или не приедет врач.

Развитие и уход за ребенком в возрасте от 1 года до 3 лет

Развитие и уход за ребенком в возрасте от 1 до 1,5 года

Как происходит развитие здорового ребенка

• За свой первый год жизни ваш малыш вырос на 20–25 см, а его масса тела утроилась. Он уже многое умеет: лепечет, встает на ножки, начинает ходить, выбирает любимые игрушки, самостоятельно пьет из чашки, ставит ее на пол, может пользоваться во время игры предметами. Кроме всего этого, ваш ребенок наверняка понимает названия многих предметов, знает свое имя и имена окружающих его людей, умеет общаться, используя простые слова, понимает ваше «нельзя», выполняет несложные просьбы, заученные действия… Как много достижений за такой короткий период!

• Итак, начался второй год вашей удивительной жизни вместе с вашим малышом. В первом его полугодии совершенствуются те умения, которые возникли в конце первого года жизни. Прежде всего – ходьба. Сохранять равновесие не так-то просто, и малыш часто его теряет. Не стоит пугаться: падения неизбежны. Малыши при этом в отличие от взрослых расслаблены, поэтому серьезные травмы вашему ребенку не грозят (конечно, если вы приняли необходимые меры предосторожности). Ваше участие и одобрение заставят его подниматься и делать новые попытки. Имейте в виду, что ходьба доставляет малышу большое удовольствие, если приближает его к определенной цели. После многих падений ребенок становится более осторожным: он идет, держась за предметы, предварительно измеряя взглядом расстояние. Преодоление трудностей доставляет ему радость, но после овладения ходьбой, когда она становится автоматической, интерес к ней, как к самостоятельному занятию, пропадает. Чтобы малыш стал уверенно и самостоятельно ходить, потребуется примерно полгода.

• К 1,5 года малыш может перешагивать через препятствия приставным шагом, начинает бегать. В этом возрасте ребенок очень подвижен – за день он пробегает по несколько километров и при этом не устает! У малыша появляются представления о расстоянии и расположении предметов в пространстве. А повышенная двигательная активность усиливает интерес ко всему, что его окружает. Юному исследователю хочется все потрогать, попробовать «на зубок».

• Ваш малыш еще во многом зависит от взрослых, особенно он привязан к матери. Но он стремится к самостоятельности, свое неудовольствие выражает плачем, упрямится, если его не понимают, любит общаться со взрослыми, умеет лукавить, удивляться новому и радоваться от души. Он полон радостной энергии и готов ею с вами поделиться.

• Трудности, которые могут возникнуть в этот период, связаны с тем, что кроха наконец-то получил «свободу передвижения». Теперь он стал более активным, решительным и настойчивым, а нередко и упрямым. Малыш может упорно отстаивать собственное представление о том, что и как нужно делать, не обращая внимания на мнение родителей. Поэтому постоянно объясняйте малышу, как обращаться с разными предметами, какие из них нельзя трогать и почему. Свои слова подтверждайте конкретными действиями. Например, покажите малышу чашку и лейку и дайте ему самому убедиться в том, что пить удобнее из чашки, а лить воду – из лейки. При этом гораздо интереснее не просто расплескать воду по полу, а «напоить» цветочек в горшке.

• Подсказывайте своему любознательному ребенку новые сюжеты для игр. Таким образом вы сможете в нужный момент переключить его внимание с опасных занятий на более спокойные и одновременно расширять его представления о мире.

• Никогда не игнорируйте слезы малыша. Для годовалого ребенка плач – единственный способ выразить ощущения, для которых пока у него нет слов. Поэтому обязательно пожалейте его, постарайтесь выяснить, почему он плачет, и устранить причину.

• Познакомьтесь с *«Листом достижений»,* теми навыками, которые ребенок должен приобрести к определенному возрасту. Не огорчайтесь, если ваш малыш пока кое с чем не справляется. Это вам подсказка – в чем ему стоит поупражняться. Ведь стоит начать уделять ребенку внимание, обучать его через игру, что-то рассказывать, показывать ему картинки, читать книги, как он начинает умнеть, взрослеть не по дням, а по часам. Но если ваше беспокойство не проходит, так как малыш не умеет многое из

того, что положено в его возрасте, то, пожалуй, стоит проконсультироваться с педиатром и психологом.

Лист достижений: физическое и психическое развитие ребенка

Физическое развитие ребенка

12–15 месяцев:

• Делает попытки слезть с высокого стула.

• Хорошо ползает; преодолевает несколько ступенек лестницы на четвереньках с одинаковой легкостью – что вверх, что вниз.

• С поддержкой – шагает по лестнице. Ходит без поддержки. Путешествуя по жилым помещениям, от ползания переходит к ходьбе, от ходьбы – обратно к ползанию.

• Умеет пятиться задом. Может взбираться на мебель. Хорошо сидит на детском стуле.

• Ловко бросает мяч, пинает его (хотя зачастую и промахивается), катает мяч.

• Пользуется различными бытовыми предметами: зубной щеткой, чашкой, блюдечком, ложкой, расческой и т. д. Может самостоятельно принимать пищу.

• Открывает доступные ему дверцы шкафов и тумбочек, вытаскивает обнаруженные там предметы.

• При одевании помогает: рукой ищет рукав, сам ставит ножку в обувь.

15–18 месяцев:

• Хорошо ходит – и в направлении прямо, и по кругу. Может кружиться на месте, подпрыгивать. Бегает, хотя еще и не очень ловко.

• Наклоняется, поднимая игрушку (раньше он просто сел бы возле заинтересовавшей его игрушки).

• С посторонней поддержкой легко преодолевает лестницу.

• Пытается выбраться из манежа. Взбирается на мебель, спускается с высокого стула. Уверенно сидит на детском стульчике.

• Пинает мяч, но иногда еще промахивается. Хорошо бросает мяч рукой.

• Самостоятельно принимает пищу, сидя со всеми за столом на своем стульчике.

• По-прежнему активно открывает дверцы шкафов и тумбочек, выдвигает ящики, открывает коробки и шкатулки, вытряхивает их содержимое.

• Пробует играть с заводными игрушками.

• Карандашом выводит каракули на листе бумаги.

Психическое развитие ребенка

12–15 месяцев:

• Малыш любит игры с мячом. Очень интересуется содержимым шкафов: открывает дверцы, выдвигает ящики, выбрасывает содержимое шкафов наружу и подолгу рассматривает его.

• Пользуется посудой, туалетными принадлежностями.

Любит «говорить» по телефону. Также любит прогулки; торопясь гулять, помогает при одевании.

• Активно демонстрирует свои чувства: обнимает и целует любимую игрушку, человека, которого любит.

• Если его обязывают делать то, что он не хочет, – злится и всем своим видом демонстрирует независимость.

• Близких людей знает не только по лицам, но и по именам; понимает, о ком говорят, когда произносят имя.

• Правильно выполняет такие указания, как «Возьми ложку», «Дай игрушку», «Брось мячик» и т. д.

• Проявляет интерес к более сложным, чем игрушки, предметам, интересуется их устройством.

• Любит выкладывать предметы из коробки и складывать их обратно; закрывает коробку крышкой.

• С удовольствием играет в кубики: ставит их один на один. Может играть с доступными ему бытовыми предметами: обувью, шкатулкой, коробкой, чашками, кастрюлькой, косметическим набором мамы, шляпой и т. п.

• «Разговаривает» с предметами, с которыми играет. Пытается рисовать.

15–18 месяцев:

• С интересом обследует жилые помещения, заглядывает во все углы.

• Неплохо различает предметы по форме, по размерам: может отсортировать кубики и колечки; может правильно, с учетом размеров, сложить пирамидку.

• Помнит рисунки в книжках, и если его просят найти тот или иной рисунок («покажи птичку», «найди собачку»), ребенок открывает книжку, перелистывает ее и показывает нужный рисунок.

• Складывает конструкции из 4–5 кубиков.

• Знает словесные обозначения частей своего тела.

• Любит играть в прятки.

Режим дня. Важность ритуала для ребенка

• Дети очень любят порядок. Они охотно усваивают предложенные старшими ритуалы и увлеченно изобретают собственные, ведь это помогает им обрести чувство времени, справиться с детскими страхами и найти свое место в огромном незнакомом мире.

• По большому счету все детские привычки служат одной цели – скрасить разлуку с мамой. Примерно в 1 год малыш осознает собственное «Я». Это интересное и очень важное открытие тем не менее порождает массу абсурдных, с точки зрения взрослого человека, страхов – ребенка пугает одиночество, темнота, незнакомые люди, он боится быть отвергнутым или потеряться. Именно поэтому малыш так дорожит обществом мамы-защитницы и на свой лад пытается побороть тревоги, связанные с ее отсутствием: один увлеченно сосет большой палец, другой мусолит край одеяла, а третий просто жмется в угол, как дикий зверек.

Той же цели служат и родительские ритуалы: колыбельная, нежное поглаживание темечка, обязательная сказка на ночь.

• Режим дня важен для малыша. Для того чтобы преодолеть изменения, которые он переживает на раннем этапе развития, ему необходима уверенность в стабильности некоторых событий. И это ощущение постоянства придет к нему постепенно благодаря его повседневному расписанию, определенным действиям, происходящим в назначенное время. Режим дня – не просто медицинское понятие. Это возможность для малыша понять, как устроен окружающий мир.

• Четкое расписание дня ребенка и повторяющиеся действия во время принятия пищи, купания и отхода ко сну, например поцелуй на ночь, дают ребенку чувство постоянства и успокаивают.

• Имейте в виду, что малышу будет легче выполнять ваши правила, если не слишком любимые повседневные дела будут чередоваться с чем-то приятным. Например, если ребенок будет знать, что после дневного сна, который не очень ему нравится, его ждет вкусный полдник или после чистки зубов вы почитаете ему его любимую сказку, то у вас будет меньше шансов для споров. Таким образом, принимая участие в привычных делах, ребенок постепенно начнет прослеживать цепочку жизненных событий. В этом возрасте он еще не ориентируется во времени, но представление о том, какими делами и в какой последовательности будет наполнен его день, даст ему необходимое чувство контроля над своим маленьким миром.

• Соблюдать определенный режим все-таки стоит еще и потому, что когда ребенок регулярно спит и бодрствует в одно и

то же время, принимает пищу и закаляется, его организм напоминает машину, работающую в более экономичном режиме. Такая машина меньше изнашивается, а значит, дольше работает. Поэтому, придерживаясь распорядка дня, вы продлеваете малышу жизнь и дарите ему постоянное хорошее настроение.

• Любой режим может быть достаточно гибким. Необязательно следовать расписанию по минутам. В зависимости от уклада семьи и индивидуальных особенностей ребенка режим дня может меняться, но важно соблюдать последовательность сна, бодрствования, кормления и промежутки между ними. В частности, между кормлениями должно пройти 3,5–4 часа. Важно, чтобы ваш малыш привык к установленному режиму дня.

• По мере взросления ребенка и возрастающей потребности в более продолжительном бодрствовании режим следует постепенно изменять.

Сон ребенка

Потребность во сне

• Ребенку необходимо так же много сна, как и раньше. Продолжительность ночного сна – 10–11 часов. До своего второго дня рождения кроха должен спать 2–3 часа днем.

• В 12 месяцев он все еще будет нуждаться в 2-х дневных снах, но к 18 месяцам он может быть готов к одному 1,5—2-часовому дневному сну. Такому режиму он может следовать до 4–5 лет.

Устанавливаем время для сна

• Важно научить кроху засыпать самостоятельно.

• Придумайте семейный ритуал. Дело в том, что наступление ночи для малыша всегда означает расставание с семьей и одиночество, поэтому ребенок так стремится оттянуть прощальный поцелуй. Более приятным перемещение в постель сделает каждодневное повторение вечерних действий: чистка зубов, чтение сказки, укладывание игрушек, пение колыбельной.

Как помогать ребенку развивать свои способности

• В возрасте от 1 до 1,5 года ребенок начинает отделять себя от мира. Он прекрасно различает звуки и запахи. Он очень интересуется всем происходящим вокруг. Малышу хочется все потрогать, понюхать, полизать и попробовать «на зубок». Так как в основе обучения – активный интерес, то именно в этом возрасте формируется способность к обучению.

• Ваша задача – поддержать стремление ребенка к познанию. Предоставьте ему возможности играть, чувствовать, узнавать.

Разрешайте ему свободно передвигаться по комнате и детской площадке, брать в руки разнообразные предметы. Естественно, позаботьтесь о безопасности малыша.

• Постарайтесь быть спокойными, если ваш ребенок потребует в 20 раз включить свет, радуясь такому чуду – лампочке, или если он в 10 раз ставит кубик на кубик и разрушает башню. Дайте малышу возможность насладиться процессом познания нового.
• Постарайтесь сохранить в ребенке стремление к познанию и любознательность. Тогда вы поможете своему малышу избежать многих проблем школьного возраста.

Игры

Важность игры для ребенка

• В раннем детстве все свободное время ребенка занято игрой. Дети играют с удовольствием, воодушевлением, так, словно они имеют дело с настоящими, а не вымышленными предметами.

• Именно в игре малыш приобретает самые важные и нужные для него качества. Он учится общаться, чувствовать, понимать, объяснять, мыслить. У него развивается воображение, речь, память.

• Научить ребенка играть можете вы. Нигде и никогда вы не узнаете своего малыша лучше, чем в игре. Какой он у вас – добрый или злой, сочувствующий или обвиняющий, обидчивый или с чувством юмора, оптимист или пессимист – все это, становится видно, как на ладони. Понаблюдайте за своим ребенком, и вы будете удивлены.

Полезные подсказки

• Не бойтесь отсутствия нужных игрушек. Любой предмет, более или менее похожий, может их заменить. Малыш с восхищением воспримет превращение подушки в кресло, в поезд или спасательный круг. Помимо покупных игрушек также можно использовать уйму самых разных вещей, которые вы можете найти у себя дома.

• Игра – дело добровольное. Если вы чувствуете, что малыш не расположен к какому-то сюжету, предложите другой. Случается, что самые интересные идеи приходят неожиданно. Предлагайте свои и внимательно прислушивайтесь к тем, которые предлагает ваш малыш.

• Вы не должны играть с ребенком целыми днями. Объясните ему, что помимо игры у взрослых есть много других важных дел. К тому же родителям просто необходимо какое-то время оставлять для себя. Вашему ребенку тоже необходимо свободное время, чтобы осмыслить то, чему он научился у взрослого,

придумать что-то самому, научиться играть самостоятельно.

Игрушки

• Подберите своему малышу такие игрушки, которые будут способствовать развитию речи, движений, предметной деятельности, сюжетной игры.

Для развития речи:

♦ картинки и кубики с изображениями отдельных предметов, игрушек, животных, транспорта, предметов в действии;

♦ маленькие книжки с потешками.

Для развития движений:

♦ мячи разных размеров;

♦ обруч;

♦ двигающиеся машины;

♦ каталки.

Для сюжетной игры:

♦ куклы;

♦ игрушечные животные, птицы;

♦ кукольная мебель – стол, стул, кровать, матрасик, одеяло;

♦ посуда;

♦ кукольная одежда;

♦ пупсик, ванночка для него.

Для развития предметной деятельности:

♦ игрушки-матрешки;

♦ пирамидка;

♦ ленточки;

♦ цветные кубики;

♦ совки и ведерки, формочки для песка;

? конструкторы из резины (некоторые даже пахнут ванилью).

Для знакомства с понятиями формы и цвета:

♦ *активный куб.*

Чаще всего такая игрушка представляет собой куб, цилиндр или даже домик с крышей и трубой, у которого есть прозрачные стенки и отверстия разной формы, в которые малышу нужно вставлять фигурки подходящей конфигурации и нужного цвета, есть также ключики, повернув которые, ребенок услышит приятную мелодию.

Как развивать мышление

Когда малыш начинает учиться говорить, в развитии его мышления наступает новый этап. Обратите внимание на то, когда малыш впервые скажет про себя «я» – это будет означать, что он начинает превращаться в маленького мыслителя.

• Когда ребенок научится уверенно ходить, предложите ему

заняться строительством домов и городов из коробок.

• В один тазик насыпьте чистую гальку, в другой – мелкий песок (или соду), в третий – налейте воды. Опускайте малыша голыми ступнями в каждый тазик на 1–2 минуты, чтобы он почувствовал и понял разницу.

• Глядя на отражение в зеркале, покажите ребенку нос, рот, уши, глаза и по несколько раз повторите их названия.

• Возьмите несколько пар носков и перчаток, перемешайте их и, доставая по одному, предлагайте малышу найти пару.

• Поставьте перед ребенком тарелку с кипяченой водой. Держа его руку своей, медленно поднесите ложку ко рту (сначала правой, затем левой рукой).

• Пощекочите малыша кисточкой для рисования, помпоном, кусочком меха. Дождитесь, пока он жестом или звуком попросит вас повторить действие.

Как развивать творческие способности

• Познакомьте малыша с репродукциями картин великих художников. Сначала выбирайте простые сюжеты (пейзаж, портрет, натюрморт, с небольшим количеством деталей), а по мере того как малыш взрослеет, – более сложные.

• Как можно раньше начинайте с малышом рисовать. Помните, что рисование – это приятное и полезное занятие, поэтому обязательно выделите время в вашем распорядке дня.

• Знакомство с красками начните с рисования абстрактных картин валиком на большом листе бумаги. Затем можно положить лист бумаги в крышку от настольной игры, окунуть маленький мячик в краску и вместе с ребенком наклонить крышку несколько раз в разные стороны.

Занятия музыкой

• Маленькие дети особенно восприимчивы к музыке. После рождения музыка, которую слышит малыш, становится частью его мира.

• Различные мелодии по-разному влияют на настроение ребенка. Детям младше 3-х лет не рекомендуется слушать грустную и тревожную музыку. Для них больше подойдут веселые мелодии. Такая музыка, по мнению психологов, способствует хорошему настроению и оптимистичному восприятию окружающего мира.

• Соберите коллекцию кассет или дисков с записями песенок из любимых мультфильмов и других забавных детских песенок. Не забудьте про колыбельные.

• Малышам также очень полезно слушать классическую

музыку. Гармония и богатство оттенков, которыми она обладает, помогут маленькому слушателю научиться ценить истинную красоту, сформируют хороший вкус и музыкальный слух.

• Для первого знакомства больше всего подойдут произведения Вольфганга Амадея Моцарта. Психологи определили, что его музыка оказывает положительное влияние на развитие детской психики, творческих способностей и интеллекта. Возможно, секрет в том, что Моцарт начал писать музыку, когда ему было всего 4 года, и поэтому перенес в нее детское восприятие мира. Детям больше всего нравятся «Маленькая ночная серенада», «Турецкий марш», а также вариации из опер «Волшебная флейта», «Дон Жуан» и «Свадьба Фигаро».

• Другой композитор, который скорее всего понравится вашему малышу – это Петр Ильич Чайковский. Дайте своему ребенку послушать «Детский альбом» и «Времена года», пусть он пофантазирует, ведь эти произведения погружают в особый мир, в котором открываются большие просторы для воображения. А если у вашего малыша игривое настроение, включите ему фрагмент из какого-нибудь балета, например из «Спящей красавицы», «Щелкунчика» или «Лебединого озера». Кстати, ваш малыш наверняка с удовольствием потанцует.

• Помните о том, что маленькому ребенку может быть сложно сосредоточиться и внимательно слушать незнакомые произведения. Помогите ему! Помаршируйте вместе с ним под ритмичную музыку или просто покажите, как можно под нее танцевать. Фантазируйте вместе с ним, придумайте, на что она похожа: вот подул ветерок, вот пошел снег, а здесь выглянуло солнышко… Постарайтесь заинтересовать малыша, и тогда он научится не только слушать музыку, но и слышать ее!

• В этот период ведущее место занимают задания на развитие музыкальных сенсорных способностей – на различение высоты, силы, тембра, длительности звука.

Для этого нужно организовывать игры со звучащими музыкальными игрушками, детскими музыкальными инструментами.

• Ребенок уже может подпевать, воспроизводить мелодии. Малыш в это время осваивает простейшие игровые действия и танцевальные движения: хлопки в ладоши, полуприседания («пружинка»), вращение кистями рук.

• С 1,5 года детям поют песенки спокойного, плясового, маршевого характера.

• Пусть любимые игрушки малыша тоже принимают участие в музыкальных занятиях. С ними крохе будет веселее.

Речевые нормы

• Нет никакого смысла сравнивать речевые успехи своего ребенка с успехами деток-ровесников. Но определенные данные, на которые ориентируются психоневрологи и логопеды, существуют и их неплохо бы знать.

12 месяцев

• В словарном запасе крохи имеется уже 3–5 лепетных слов и предложений, например тема (тетя Маша), погу (пойдем гулять), которыми он пользуется.

• Также малыш понимает простые инструкции: «Поцелуй маму», «нельзя», «возьми».

• К концу первого года артикуляционный аппарат только начинает формироваться, поэтому малыш способен произносить гласные звуки: *а, у, и*, некоторые согласные: *м, п, б, н, т, д, к, г.*

15 месяцев

• Малыш понимает простые инструкции.

• Словарный запас увеличивается до 6 слов.

• На втором году жизни ребенок уже четко произносит гласные звуки: *а, у, и, о,* но звуки *э, ы* заменяет звуками *и, е.* Большинство согласных заменяет более простыми в артикуляционном отношении звуками, ряд твердых согласных заменяет мягкими, вместо дай – произносит дяй, вместо санки – сянки, звонкие согласные – глухими, вместо бам-бам – пам-пам, шипящие звуки, а также р, вообще отсутствуют в его языке.

• Вместе с неправильным произношением зву ков отмечается упрощение слова. Оно укорачивается или произносится только слог, например, ко или моко вместо молоко, бай-бай вместо спать. Голос у ребенка еще недостаточно громкий, речевой выдох слабый. Все это говорит о недостаточно окрепшем голосовом аппарате.

15–18 месяцев

• Понимает уже довольно большое количество слов, но умеет произносить едва до 2-х десятков слов, причем слова потруднее переиначивает на свой лад или упрощает.

• Иногда стремится к соединению двух простых слов, например, «дай-дай», «пока-пока», «ам-ам» и т. п.

• Ребенок уже способен составлять простейшие предложения. Если не хватает слов, жестикулирует. Стремится осваивать все новые звуки; во время бодрствования постоянно лепечет; «разговаривает» с игрушками, «разговаривает» сам с собой, оставшись один в комнате. Иногда из произнесения звуков устраивает себе развлечение: лепечет и смеется.

• Малыш различает словесные обозначения близких: мама, папа, бабушка, дедушка.

• Ребенок все лучше понимает речь и сам произносит больше слов; словарный запас у малыша быстро пополняется. Может отвечать на вопросы. Составляет простейшие предложения из 2–3 слов. С интересом прислушивается к новым словам.

Как развивать речь ребенка

• Для возникновения речи необходимо наличие зубов. Ведь они становятся своеобразной преградой для некоторых звуков и служат «опорой» для языка: попробуйте сказать «т» – язык упирается в зубы. Так что, пока не прорежутся хотя бы первые 6–8 зубиков, «поговорить» с крохой, как бы вам этого ни хотелось, не получится. У каждого малыша это происходит в свое время.

• Темп развития речи детей зависит от условий воспитания и от непосредственного воздействия взрослого. Чтобы освоение речи проходило успешно, ребенок должен иметь возможность получать различные впечатления от окружающей среды, т. е. прежде всего необходимо обогатить чувственный опыт ребенка. Чтобы эти впечатления способствовали развитию речи, необходимо сопровождать их словесными объяснениями, давать им определения, устанавливая непосредственную связь слова с предметом, действием, явлением.

Помните и о том, что одним из важнейших условий развития речи является развитие слуха и слухового сосредоточения. Для этого следует поддерживать спокойную обстановку в доме.

• А еще, по мнению известного педагога Луи Блума, на языковое развитие влияют следующие моменты:

♦ возможность слышать речь вокруг себя;

♦ участие в различных видах деятельности, не связанных с языком, например, играть в мяч, чистить банан, завязывать шнурки на ботинках и т. п.;

♦ организация познания, т. е. мышление и память.

Развитие ребенка в возрасте от 1,5 до 2 лет

Как происходит развитие здорового ребенка

• В этот период малыш старается везде сопровождать свою маму А если покажется кто-либо чужой, предпочитает хвататься и прятаться за ее юбку.

• Но мало-помалу малыш учится самостоятельности. Он начинает использовать присутствие мамы как гарантию безопасности, которая ему необходима для исследования окружающего мира. Сначала при встрече с незнакомыми людьми он будет держаться поближе к ней, но затем станет оставлять ее на все более длительные периоды, лишь иногда возвращаясь как бы для сохранения уверенности и безопасности. Такую уверенность также обеспечивает присутствие отца, старших братьев, сестер или любого другого, к кому привязан ребенок.

• Именно в этом возрасте детей чаще всего пугают новые ситуации, например госпитализация, посещение детского сада или разлука с родителями. Избавить ребенка от таких состояний можно, если кто-то будет с ним заниматься и всегда будет доступен ему для утешения в минуты расстройств и переживаний. Наибольшее облегчение ребенку дает присутствие близкого человека, особенно того, к кому он привязан. Обычно в этой роли выступают родители, но интересно и важно, что ее могут выполнять даже очень маленькие братья и сестры.

• Ваш ребенок стал значительно увереннее в себе. Это происходит потому, что он уже умеет ходить, поэтому движется проворнее. Становится более совершенной координация крупной мускулатуры. Происходят важные изменения и в эмоциональной сфере. Исчезают детские страхи, которые раньше вызывались неожиданными звуками и движениями, а к концу 2-го года жизни может уменьшиться или совсем исчезнуть боязнь незнакомых людей. С другой стороны, вполне обычным явлением становится боязнь собак, кошек и других животных или объектов, связанных с ощущением боли.

• Вместе с развитием способности к самостоятельности у ребенка начинает возрастать независимость собственных действий. Для 2-летнего возраста свойственен феномен «я сам». Понятно, что стремление ребенка к самостоятельности часто превосходит его умение действовать безопасно и адекватно. Поэтому вам предстоит нелегкая задача по поддержке малыша в развитии этой автономности, а также в совершенствовании его

социальных умений. Вам придется способствовать развитию этих умений, одновременно подстраховывая малыша, так чтобы его исследовательская деятельность не переходила границы безопасности и не слишком часто наталкивалась на неудачи.

• Будьте готовы к тому, что раздражение или гнев – одна из самых распространенных среди детей 2-го и 3-го года жизни эмоций, а вспышки ярости, когда ребенок визжит, бьется руками и ногами или задыхается, являются самыми распространенными формами выражения этой эмоции.

В этом возрасте причинами подобных припадков обычно случаются из-за родительских запретов или из-за неудачи при достижении какой-либо цели. Укладывание в постель, сажание на горшок, одевание в тесную или тяжелую одежду или запреты на какие-то действия обычно провоцируют гнев ребенка. Вспышки раздражения возможны и при изменении привычного режима, например при посещении гостей.

• Вообще, настроение людей любого возраста во многом зависит от их физического состояния, но особенно сильно это сказывается на двух-, трехлетних детях. Очень часто такие «проявления» бывают, когда ребенок голоден, устал, замерз или плохо себя чувствует. Так, усиливающаяся раздражительность или участившиеся вспышки гнева обычно являются первым признаком воспаления уха или какого-либо другого детского инфекционного заболевания.

• Конечно, ваша задача – научить малыша контролировать свои чувства. Когда он впадает в ярость, вам очень важно не давать ему оснований считать, что это лучший способ удовлетворения желаний. Если родители уделяют ребенку внимание и выполняют его желания только в том случае, когда он выходит из себя, ребенок быстро привыкает к такому способу поведения, поскольку оно позволяет достичь желаемого.

Этого скорее всего не произойдет, если родители проявляют чуткость и понимание к потребностям ребенка, когда он не капризничает, и если используют в качестве способов борьбы с раздражительностью ребенка отвлечение его внимания от известных факторов, способных рассердить малыша, или обеспечивают возможности для альтернативного поведения.

Сразу после начала приступа раздражительности его лучше не замечать до тех пор, пока малыш не успокоится, и только после этого утешить его.

• На протяжении раннего детства происходит смена типов наиболее распространенных эмоциональных проблем. Для детей первого года жизни наиболее типичны трудности, связанные с приемом пищи или со сном, а на втором году учащаются

тревожные состояния из-за разлуки с родителями или близкими. Также возникают проблемы вокруг ссор между родителями и детьми при формировании отношений подчинения.

«Лист достижений»

Физическое развитие 18–24 месяцы

• Не только ходит, но и легко бегает. Все реже спотыкается, потому что на бегу смотрит себе под ноги. Обегает стороной мелкие предметы, какие встречает на пути.

• Без посторонней помощи поднимается по лестнице (при этом на каждой ступеньке он стоит обеими ногами). Спускаться по лестнице без помощи со стороны ему еще трудно.

• Может садиться на корточки. Может прыгать не только на месте, но и вперед. Способен выбраться их манежика.

• Открывает дверь в комнату. Пинает мяч, почти не промахиваясь, подбрасывает его вверх.

• Уверенно катается на трехколесном велосипеде, на педальной машине.

• Может не только вытряхивать предметы из коробок, но и складывать предметы в коробки.

• Оказывает помощь при раздевании. Умеет сам вымыть руки. Самостоятельно кушает за столом, ловко обращается с чашкой (если только она не заполнена до краев). При необходимости передвигает стулья. Способен построить башню из 5–6 кубиков. Переворачивает страницы в книжке. Пытается разобрать заводную игрушку, чтобы дознаться до ее «секрета» – почему игрушка двигается.

Помогает маме по дому.

Психическое развитие 18–24 месяцы

• Эмоционален, требователен.

• С удовольствием играет не только с игрушками, но и с любыми бытовыми предметами. Приглашает близких к игре.

Любит музыку. Когда играет ритмичная музыка, пританцовывает; когда слышит песню – подпевает. Иногда поет даже без аккомпанемента.

• Рисует, скорее старательно срисовывает. Когда срисовывать не с чего, получает удовольствие оттого, что заполняет лист бумаги каракулями.

• Ребенок стремится помогать по дому. Копирует поведение взрослых: «готовит» блюда в детской посудке, «читает» книги и т. д.

• Очень любит рассматривать картинки. Показывает на них все, что его просят показать: собачку, домик, самолет, дерево и

пр.

С интересом смотрит мультфильмы.

• Стремится к самостоятельности. Если независимость ограничивается взрослыми – гневается.

• Способен возвести из кубиков сложную конструкцию; количество задействованных кубиков – больше 5.

Режим дня

• Полуторагодовалый ребенок еще более, чем раньше, восприимчив к порядку и очень любит всевозможные церемонии. Он, например, считает, что за обедом все члены семьи должны сидеть строго на «своих» местах и пить чай только из «своих» чашек. Попытка же старших поменять привычный сценарий вызовет у малыша недоумение.

• Если незадолго до сна у ребенка появились признаки переутомления в виде изменений двигательной активности, заторможенности, вялости или апатии, его следует укладывать спать на 30–40 минут раньше, чем предусмотрено режимом. Если ребенок бодр и спокоен, он может поиграть 30 минут, прежде чем лечь спать.

Сон ребенка

Потребность во сне Ребенок должен иметь 2-часовой послеобеденный отдых. • Некоторые дети не могут обойтись без 2-х более коротких дневных пауз.

Устанавливаем время для сна

• В это время малыш может пытаться противостоять вашим намерениям уложить его спать днем. Позвольте ему делать выбор всякий раз, когда это возможно.

• Например, скажите: «Хочешь лечь спать сейчас или через 5 минут?» Ребенок в таком случае будет рад, что может выбирать, а вы побеждаете независимо от того, какой выбор он сделает.

Как помогать ребенку развивать свои способности

• В возрасте от 1,5 до 3 лет ребенок учится думать и понимать. Он внимательно наблюдает за тем, как взрослые реагируют на его поступки, замечает, какие ситуации могут привести к конфликту.

• В это время очень важно, чтобы ребенок понял, что рост и отделение от родителей – нормальный и естественный процесс.

Многие мамы так привязываются к своему малышу и так «привязывают» его к себе, что надолго, а то и навсегда отучают его от самостоятельности. Имейте в виду, дорогие мамочки, что такая любовь может «душить» не только способности вашего ребенка, но и его желание что-то делать!

• В возрасте 5–7 лет дети, выросшие в атмосфере «удушающей» любви, будут производить весьма жалкое впечатление: они могут отказываться играть со сверстниками, постоянно прижиматься к маме, кричать и плакать, когда мама попытается освободиться от его руки. Чтобы этого не произошло, необходимо вовремя поддержать первые проявления самостоятельности вашего малыша.

• **Почаще говорите своему ребенку такие слова:**

♦ Попробуй сделать это сам(а);

♦ Я рад (а), что ты начинаешь сам (а) о себе заботиться;

♦ Посмотри, ты уже сам(а) можешь это сделать;

♦ Давай ты будешь думать сам(а) за себя, а я – сам(а) за себя. И я буду рядом с тобой.

• **Сейчас самое лучшее время, чтобы сделать следующее:**

♦ Научите ребенка правилам поведения и дайте ему понять, что существуют границы дозволенного.

♦ Научите своего малыша говорить «нет» и иметь собственное мнение по любому вопросу.

• Если малыш раздражается, важно выяснить причину этого. Просто так вряд ли он будет испытывать отрицательные эмоции.

Вообще старайтесь показать ребенку, что вы его услышали, что вам небезразличны его проблемы и заботы. Для ребенка это сейчас очень важно. Так вы показываете ему, что вы его искренне любите. Постепенно учите малыша владеть своими чувствами.

• Уважайте своего малыша. Если вы вынуждены отказать ему в его просьбе, разговаривайте спокойно и обязательно объясняйте причину своего отказа.

Например, так:

♦ «Я слышу тебя, но не могу сделать этого, потому что…»;

♦ «Я понимаю, как тебе хочется иметь эту игрушку, но я не могу ее купить, потому что…»

Игрушки

• ***Для развития интеллектуальных операций и навыков мышления*** прекрасно подойдут разнообразные *варианты рамок и вкладышей Монтессори или Никитиных.* Они могут быть деревянными или выполненными из мягких полимеров. В такую рамочку врезано изображение животного или геометрическая

фигура. Малыш легко может выдавить или вытащить фигурку, а потом попытаться вставить ее на место.

• Такие занятия помогают развить точность движений, знакомят малыша с основными геометрическими формами, учат его различать цвета. Кроме того, фигурки можно обводить карандашом или фломастером – это занятие подготовит ручки малыша к письму.

• Еще одно чудесное достижение изобретателей игрушек – *развивающие коврики-пазлы из мягкого полимера.* Обычно это яркая картинка из жизни обитателей подводного мира или джунглей. Но можно найти и рисунки сказочных персонажей. Изображения некоторых животных в таком коврике вытаскиваются. Когда малыш научится собирать пазл в целом, то есть составлять его из 6 квадратов, можно усложнить задачу, предварительно вытащив изображения морских обитателей, а потом вместе с ребенком вернув их на место.

• Несмотря на многообразие конструкторов, особенной популярностью продолжают пользоваться обыкновенные деревянные кубики и наборы, в которых кроме кубиков есть кирпичики, цилиндры, призмы и другие детали.

• Кубики бывают разные: большие и маленькие, деревянные с острыми углами, крупные пластмассовые со сглаженными уголками, поролоновые (обтянутые мягкой тканью или специальным моющимся виниловым материалом). Выбирайте, что хотите.

• Набор кубиков – прекрасный обучающий материал. Именно в творческих играх у малыша начинает формироваться умение нестандартно мыслить.

Начав с элементарного, ваш ребенок спустя какое-то время сможет выполнять все более сложные задания. Но ему необходима ваша помощь.

Игры

Бакалейный магазин

• Расстелите на полу большое одеяло и посадите на него малыша. Дайте ему разные емкости и то, что можно рассыпать (чечевицу, манку, кукурузу, маленькие камешки, цветной песок, ракушки).

• Покажите ему, как нужно насыпать, высыпать, смешивать, и позвольте насладиться этим занятием самостоятельно. Но не уходите далеко, эта игра требует вашего пристального наблюдения!

По коням!

• Все дети обожают забираться на спины своих пап и играть в лошадку, катаясь по всей квартире. Не забудьте попросить маленького наездника хорошенько держаться за вашу одежду, особенно если вы решите встать на дыбы!

• А еще мальчишки любят драться подушками с папами, а девчонки – танцевать, стоя прямо на папиных ногах, чтобы не сбиться с такта.

Краски для пальцев

• Чтобы стать настоящим художником, сначала нужно научиться рисовать не кисточкой, а пальцами. Для этого возьмите специальные краски и покажите малышу, что произойдет, если обмакнуть в них палец и приложить его к белому листу бумаги, научите начинающего живописца смешивать разные цвета, делать отпечаток собственной ладошки…

• Одного раза будет достаточно, чтобы ваш крошка разобрался что к чему!

Кукольный спектакль

• Вместо того чтобы просто читать «Три медведя» или «Красную Шапочку», используйте в качестве марионеток плюшевые игрушки и куклы.

• Выберите персонажей, которые вам понадобятся, и разыграйте импровизированные диалоги из любимых сказок.

Волшебные коробки

• Пустая коробка может стать кораблем, поездом, машиной, крепостью или бассейном! Достаточно нарисовать на ней двери, если это автомобиль, или иллюминаторы, если это пароход.

• А еще в больших коробках можно спрятаться.

Как развивать мышление

1 Постройте улицу и гараж из коробок. Предложите ребенку провести машину или паровоз по заданному маршруту. Оперируйте понятиями: «вперед-назад», «влево-вправо».

2 Когда малышу исполнится 2 года, научите его вытирать пыль влажной тряпочкой.

3 Предложите ребенку накрыть стол и накормить обедом игрушки. Попросите его помочь вам сервировать стол для настоящего завтрака или ужина.

4 Поставьте на полу несколько препятствий (коробку, пластмассовое ведро и т. д.) и понаблюдайте за тем, как малыш будет их преодолевать.

5 Маленькой ложкой пусть малыш переливает воду из тарелки в стакан (сначала держа ее в правой, а затем в левой руке).

6 Копируйте движения животных: изобразите медведя, льва, цаплю, затем попросите малыша повторить.

7 Рассыпьте на полу мелкие предметы (не больше 10) и попросите ребенка сложить их в банку. Проговаривайте вслух названия предметов: орех, пуговица, ключ.

8 В маленькие баночки положите шалфей, кусочек мыла, гвоздику, горчицу, ванилин, чеснок, апельсиновую кожуру, капните немного духов. Поочередно подносите баночки к носику малыша и предлагайте понюхать.

9 Разложите на полу подушки и покажите ребенку, как можно падать. Вместе придумайте сигнал, по которому он будет падать влево, вправо, вперед, на попку. Выполняя это упражнение, малыш научится контролировать свое тело.

10 Подуйте на перышко и понаблюдайте вместе с малышом, как долго оно продержится в воздухе.

Как развивать творческие способности

• Обращайте внимание на расширение словарного запаса малыша, на его умение пользоваться словами. Знакомя его с каким-то предметом, давайте все возможные характеристики: «Это чашка. Это чашка большая – папина, это маленькая – твоя, а это – бабушкина, в цветочек».

• Развитию творческого потенциала помогают движения под музыку, пантомимические изображения, танцы. Также этому помогают занятия рисованием.

Занятия рисованием!

• Наверняка ваш малыш уже начал самостоятельно проявлять интерес к рисованию. Честно говоря, его первые рисунки будут больше похожи на «научные эксперименты», а не на художественное творчество. Будьте готовы к тому, что он может окунуть пальчик в банку с яркой гуашью, а потом размазать ее по животу, по лицу или по обоям.

• Чтобы сохранить у малыша охоту к рисованию, вам лучше всего смириться с этим этапом. Просто потом, когда он пройдет, вам наверняка придется переклеивать обои. Если вам не по душе такая перспектива, то запаситесь большими листами ватмана, оберточной бумагой или дешевыми обоями, которые можно раскатывать на полу или укрепить рулон на стене в детской и отматывать по мере необходимости.

• Научите ребенка рисовать прямые, вертикальные,

горизонтальные линии. Затем юный художник пусть потренируется в изображении предметов, имеющих округлые формы (облако, снежный ком, шары и т. д.). Потом вдруг малыш осознает, что круг похож на голову! А если к нему пририсовать ручки-глазки-ножки, то получится человечек.

• Не стоит показывать малышу уродливых схем, которые, по мнению некоторых родителей, характерны для детского рисунка: домик из поставленных друг на друга треугольника и квадрата, елочку из 3-х треугольников, солнышко в виде лупоглазого круга с палками-лучами. Если ребенок спрашивает у вас, как нарисовать тот или иной предмет, предложите ему понаблюдать за ним, представить, из каких элементов он состоит. Будьте уверены: зарисовка, которую сделает ваш ребенок, будет во много раз оригинальнее и точнее, чем застывший, «мертвый» шаблон.

• Помните, что пока ребенок не отображает реальность, а создает свой собственный мир. Со временем он будет усложняться: в нем появятся звери и птицы, машины, самолеты…

• Не стоит расстраиваться из-за того, что ваш малыш рисует, например, синих котов и оранжевое небо. Лучше спросите его о том, почему он выбрал именно этот цвет. Вы можете услышать очень причудливые ответы. Насторожить вас должен лишь избыток черного, так как это может свидетельствовать об эмоциональном неблагополучии.

• По мнению некоторых специалистов, вредны не только шаблоны, но и раскраски. Существует «опасность», что, привыкнув раскрашивать готовые картинки, ребенок может отучиться рисовать самостоятельно, а также может усвоить готовые приемы и пытаться воспроизвести их в своих работах, которые могут утратить свою непосредственность.

Развитие речи

Речевые нормы

1,5 года

• Малыш должен уметь показать хотя бы одну часть тела и знать от 7 до 40 слов.

• В незнакомой обстановке ребенок обычно молчит.

• Произношение ребенка пока еще неправильное. Это или сокращенные слова, либо своеобразные звукосочетания («чика» – качели, «кезон» – зонт и т. п.)

1 год 9 месяцев

• Ребенок наверняка уже легко подражает знакомым и незнакомым словам, услышанным от окружающих.

• После 1,5 года словарный запас начинает бурно развиваться. Если вы правильно занимались со своим малышом, то у него улучшилось произношение, а количество усвоенных слов увеличилось до 200–300.

• Ребенок начинает говорить предложениями. Сначала они состоят из 2-х слов, а затем – из 3—4-х. К концу второго года ребенок начинает изменять слова в числе, роде и некоторых падежах.

• Малыш уже может рассказать по памяти коротенькое стихотворение.

К 2-м годам речь малыша хотя и становится основным средством общения, однако еще далека до совершенства.

• Он употребляет названия лишь тех предметов и игрушек, с которыми постоянно играет, в его речи отсутствуют правильные грамматические связи между словами, отдельные слова произносятся нечетко, отсутствуют многие звуки.

Как развивать речь ребенка

• С помощью игрушек разыгрывайте и объясняйте несложные сюжеты. Например, кукла Катя пришла с прогулки, вымыла руки, села обедать. Пусть малыш тоже говорит в процессе показа.

• Вместе с малышом наблюдайте за птичками, за проезжающей машиной, за старшими детьми…

• Усложните занятия с картинками. Дайте малышу парные картинки с изображением одинаковых предметов, но показывающие разные действия (кошка спит и кошка сидит) и состояния (девочка смеется и девочка плачет) или разного размера (мячик большой и маленький), и предложите найти называемую, сказать, что на ней изображено.

• Разучивайте с ребенком стихи.

• Вы являетесь языковым и речевым образцом для своего малыша – ведь дети учатся языку, подражая, слушая, наблюдая и трогая руками. Ваш ребенок будет обязательно говорить так, как говорят окружающие его люди – члены семьи.

• Знакомство с речью должно проходить в приятной как для ребенка, так и для вас форме диалога. Ребенок успешнее всего усваивает язык в тот момент, когда взрослые внимательно слушают его, разговаривают, взаимодействуют с ним. А дети, чье мнение безразлично родителям, с трудом овладевают искусством общения.

• После того как вы задали ребенку вопрос, не торопите его с ответом. Так он скорее поймет, что беседа предполагает обдумывание речевых оборотов.

• Не говорите с ребенком на «его» языке. Манерная, с исковерканными словами, сюсюкающая речь тормозит развитие ребенка. Таким образом не только не стимулируется стремление ребенка к овладению нормальным произношением, но еще более закрепляется этот детский язык. Но это не значит, что с маленькими детьми нужно говорить обязательно по-взрослому, используя сложные слова. Соответственно возрасту нужно приспосабливаться к речевым возможностям ребенка и употреблять наряду с обычными словами более легкие, такие как «мяу», «бай-бай» и т. п., постепенно, без особой задержки заменяя их более сложными, но доступными для подражания названиями («кошка», «спать»).

• Ваша задача заключается в том, чтобы как можно скорее приблизить речь ребенка к речи взрослых. Поэтому не «консервируйте» в речи своего малыша для своего развлечения всевозможные «сердитки», «журчей», «блистенький». Иначе вы будете тормозить развитие речи ребенка.

• Постарайтесь не поправлять речь ребенка, произнося: «Так не говорят», а просто повторите ту же фразу правильно. Иначе вместо того, чтобы говорить, он будет молчать, боясь ошибиться.

• Если вы не понимаете, что лепечет ваш малыш, то постарайтесь «выудить» суть из его речи или предложите малышу выбор. Если, стоя у полки с игрушками, он говорит «онок», спросите: «Тебе нужен медвежонок или котенок?»

• Предоставляйте ребенку возможность проявить себя. Вопрос «Что ты сегодня делал?» позволит ему дать развернутый ответ, в отличие от вопроса «Ты катался сегодня на горке?», предполагающего лаконичное «да».

• Не включайте слишком громко радио и телевизор: фоновый шум вынуждает ребенка говорить громче и быстрее, а некоторые малыши в такой обстановке и вовсе предпочитают молчать.

• Не заставляйте ребенка общаться с незнакомыми людьми, так как многим малышам нужно время для того, чтобы освоиться с новым для них человеком.

• Дети намного лучше усваивают новые для них слова, если сразу понимают практическое назначение связанных с ними вещей или явлений. Поэтому, общаясь со своим ребенком, обсуждайте окружающий вас мир, проговаривайте свои действия и напоминайте ему названия уже знакомых предметов. Имейте в виду, что чем чаще повторяется слово, тем легче его запомнить!

• В помощь детям с задержкой речевого развития логопеды рекомендуют занятия, развивающие мелкую моторику, – оригами, лепку.

Развитие ребенка в возрасте от 2 до 3 лет

Как происходит развитие здорового ребенка

• Ваш ребенок много рисует, листает и рассматривает книжки, узнает предметы на картинках, называет цвета, задает взрослым бесконечные вопросы, запоминает простые стишки и мелодии. Его словарный запас достигает 250–300 слов. Малыш умеет жалеть, смущаться, гордиться собой.

• Ему важно чувствовать, что для родителей он самый интересный человек на свете. В этом возрасте ребенок остро чувствует любовь и нелюбовь своих близких и формирует свои привязанности, которые сохраняются на всю жизнь.

• У малыша должны быть вещи, которые можно брать и носить: книжки, машинки и игрушки.

• Покажите ему, как пользоваться пастелью, большими мелками и бумагой. Держите под рукой книжку с картинками, где изображены простые действия, и просите малыша показывать и называть персонажи.

• С ***двух лет*** действия малыша становятся целенаправленными. Теперь главное для него – не то, что он делает с предметами, а результат. Игрушкам он предпочитает реальные предметы. Играя, все время кому-то подражает: так он старается понять окружающий мир.

Не спешите помогать, если у него что-то не получается. Ребенку важно самому справиться с тем, что прежде не удавалось. Учите его играть, не пытаясь исправлять, поощряйте подражание.

• ***Трехлетний малыш*** знает, чего хочет, думает, что может этого достичь, и готов отстаивать это право. Зато он недоволен всем, что ему предлагаете вы, ссорится с вами и порой ведет себя очень агрессивно.

Сохраняйте доброжелательное отношение к нему и самой себе. Не вступайте в бесконечные споры. Разрешайте все, что не опасно для него и других. Запрещайте жестко, но не слишком часто. Уважайте его замыслы и по возможности оставляйте выбор за ним.

«Лист достижений»

Физическое развитие
2–2,6 года

• Хорошо ходит, может чередовать шаг. Преодолевает

препятствия. Умеет закрывать дверь.

• Продолжает совершенствоваться координация движений рук, начинает преобладать в действиях правая рука и указательный палец.

• Может брать предметы двумя пальчиками, может вкладывать один предмет в другой, надевать кольца на стержень, складывать матрешек.

• Начинает употреблять предметы по прямому назначению: совком копать песок, ложкой набирать и есть кашу, карандашом рисовать.

• Хорошо бегает, подпрыгивает на двух ногах. Умеет подниматься на цыпочки. Точно бьет ногой по мячу.

• Без посторонней помощи поднимается и спускается по лестнице, при этом придерживается за перила.

• Легко переворачивает страницы в книге. Ловко справляется с ложкой. Активно помогает при одевании.

• Некоторые дети уже могут правильно держать карандаш (тремя пальцами).

3 года

• Ребенок хорошо бегает и прыгает.

• Может подниматься по лестнице, не придерживаясь руками за перила. Уверенно спрыгивает с нижней ступеньки.

• Быстро ездит на трехколесном велосипеде.

• Разбирает игрушки. Складывает довольно сложные конструкции из кубиков.

Психическое развитие

2–2,6 года

• Отличает множественное число от единственного.

• Способен испытывать не только радость, гнев, раздражение, удовлетворенность, но и более сложное чувство – гордость. Ребенок бывает горд своими достижениями.

• Проявляет стремление все делать самостоятельно. Иногда вполне сознательно хочет

доставить удовольствие родителям, в чем-то помочь и добиться этим похвалы. Если его забудут похвалить, огорчается.

• Играет уже не только в «ладушки», но и в более сложные – ролевые – игры. С удовольствием играет в прятки, в догонялки.

• Малыш подражает крикам животных и птиц. Имитирует звук автомобильного сигнала, гудок паровоза и др.

3 года

• По возможности старается обслуживать себя сам.

• Знает названия основных частей тела (может назвать их не менее 6).

• Быстро увеличивается запас слов. Четче становится

произношение слов, однако наиболее сложные слова ребенок по-прежнему упрощает или сокращает.

• Знает названия основных цветов. Правильно повторяет то, что ему говорят. Может даже заучить на память простой стишок.

• К разным членам семьи относится по-разному, в зависимости от их характера, отсюда – взаимоотношения его с каждым членом семьи разные.

• Отличается хорошей памятью. В повторяющихся событиях и действиях довольно быстро находит систему, способен «вписывать» свое поведение в эту систему

• Участвуя в ролевых играх, понимает, когда игра заканчивается; способен принимать участие в планировании игры.

• Во время игры понимает все новые типы поведения. Может активно участвовать в домашнем кукольном театре; причем к куклам он уже не относится как к живым существам.

• Если малыш с чем-то не справляется, то может попросить о помощи.

Режим дня

• Теперь ребенок уже неплохо ориентируется во времени, однако воспринимает его не по продолжительности, а по действиям. Вставать – значит утро, идти ужинать – вечер, спать – ночь… Именно этим и объясняется неспособность малыша к ожиданию: для него ждать – значит вообще ничего не делать!

Сон ребенка

Потребность во сне

• Малыш нуждается в одном 1,5–2 часовом послеобеденном отдыхе.

• Ночной сон должен составлять 10–11 часов.

Устанавливаем время для сна

• Кроха наверняка будет пытаться откладывать дневное время сна, выпрашивая «еще разок» сказку, песню или стакан воды.

• Выполните его разумные просьбы. После этого пожелайте ему спокойного сна, поцелуйте и покиньте комнату.

Как помогать ребенку развивать свои способности

Игрушки

• Для малыша этого возраста подойдут те же игрушки, что и для детей 1–2 лет, которые были названы ранее. Также приобретите игрушки, которые развивают мышление, глазомер. Это:

♦ конструкторы;

♦ мозаики;

♦ крупные кегли;

♦ разные игрушки со шнуровкой.

Это может быть деревянный плоский башмачок или целая картинка-пазл, части которой можно соединить между собой шнурками. Например, к лапке зайчика можно прикрепить морковку или репку… Дети выполняют эту задачу с удовольствием, а заодно приобретают полезный житейский навык.

• Такие игрушки выпускает российское объединение «Оксва». Оно же выпускает специальные рамочки с геометрическими фигурками разного цвета, еще один вариант рамок Монтессори. Каждая из них в свою очередь разрезана на более мелкие геометрические фигуры. Играют с ними так: все части высыпаются, раскладываются на кучки по цветам, а потом помещаются на место так, чтобы каждая фигурка получилась целой. Это очень хорошее упражнение для развития гибкости мышления и пространственного воображения.

• Специальные рамки, где в наглядной форме представлено понятие математической дроби, – это деревянная пластина, в которую врезано 3 круга разных цветов. Каждый из цветных кружочков, в свою очередь, разделен на несколько сегментов. Самый простой вариант: 3 круга, 1 из которых – целый, другой составлен из 2-х половинок, 3-й – из 3-х частей. Таким образом, с помощью этой игрушки ребенок с легкостью овладеет понятиями целого, 1/2 и 1/3.

• С 2-х лет с малышом можно начать заниматься в студии раннего развития. Профессионалы владеют разными методиками, и такие занятия пробуждают у малыша интерес к искусству. Ребенок начинает понимать, что такое краски, карандаши, цвета, тона.

• В этом возрасте очень полезно вместе с малышом делать аппликации. Сначала пусть кроха просто наклеивает на лист бумаги яркие кружочки, треугольнички, а чуть позже можно перейти к несложным композициям из конусов, кубов и т. п.

• Такие занятия развивают пространственное мышление, восприятие пропорций, соотношение размеров, сочетания цветов. А с этого и начинается постижение тайн художественного вкуса.

• Теперь предметные действия отходят на второй план, а на первый выдвигается воспроизведение общественных отношений, трудовых функций. Таким образом возникает ***сюжетно-ролевая игра.***

• Научите малыша объединять игровые действия простым сюжетом. Например, «Мама варит обед», «Папа водит машину» и др. Можно выполнять в игре 2–3 последовательных действия: «Кукла гуляет, обедает, потом спит».

• Побуждайте малыша использовать в игре предметы-заместители: палочку – вместо градусника, кубик – вместо хлеба.

• Когда ребенок увлеченно играет один, постарайтесь не беспокоить его и даже не встречайтесь с ним взглядом, чтобы не разрушить мир, который он создал в своем воображении.

• Инсценировки с куклой (больница, семья) вызывают сопереживания, воспитывают добрые чувства. Обычно они состоят из нескольких взаимосвязанных действий, которые при повторении целесообразно наполнить новым содержанием.

• В играх – *драматизации сказок* (например, «Теремок», «Репка», «Волк и козлята») – дети обычно очень артистичны (яркая мимика, жесты). Перед драматизацией проводится подготовительная работа воспитателем и детьми по иллюстрациям, тексту, имеет место предварительная беседа по содержанию. Известно, что трудность перехода от сюжетной игры к ролевой объясняется разным уровнем игровой деятельности и взаимоотношений детей (с 2 до 3 лет).

• Некоторые дети играют в одиночку, другие играют с элементами совместной деятельности. Вот здесь важна роль воспитателя, потому что дети начинают вплотную подходить к взаимодействию, ставящему их в зависимость друг от друга. Поэтому они нуждаются в подсказывании образцов поведения, требуемого ролью, объяснении неправомерности тех или иных действий и реплик, в постановке вопросов, помогающих малышу осознать действия.

Сделай мне страшно!

• Попросите ребенка изобразить злого волка, страшного тигра, который приготовился к прыжку, добрую собаку, испугавшегося котенка, удивленного льва, грустную птичку, которая ищет своего птенчика, довольную обезьянку…

• Вместе имитируйте крики кур, петухов, поросят, лошадей.

Догадайся сам!

• Если ребенок вынужден долго сидеть, например в поликлинике или кафе, предложите ему разгадывать загадки.

• Суть игры в том, чтобы догадаться, о каком животном идет речь. Белый с черным, живет на северном полюсе, кто это? У него длинная шея, и он любит солнышко, кто это? Тот, кто угадал, в свою очередь придумывает загадку

День рождения мишки

• Посадите любимую игрушку малыша за маленький столик. Воткните 1 или 2 свечки в торт, сделанный из соленого теста, зажгите и попросите ребенка задуть.

• Пусть это делает столько раз, сколько ему захочется, в вашем присутствии, разумеется.

Игра в «как будто»

• Конечно, вы разучились играть в магазин. Но ваше участие в этой игре потребуется обязательно. «Сколько вам взвесить помидоров?», «Пожалуйста, добавьте в мороженое шоколадной подливки!».

• Ваш малыш станет взрослым, научившись имитировать социальные коды. Поэтому, не задумываясь, «пробуйте» предлагаемые торты из соленого теста или пирожные из песка.

А ну-ка, собери!

• Наклейте на несколько картинок фотографии разных животных и разрежьте их на кусочки. Перемешав их, попросите малыша сложить исходные картинки или выдумать сказочных животных. Например, приделать лошади рыбий хвост.

• Когда он научится выполнять это задание, усложните эту задачу, разрезав картинки на большее количество кусочков.

Чемодан открытий Соберите свои старые вещи (шапки, ботинки, одежду, платки, галстуки, которые уже не носите) и отдайте малышу. Пусть он придумает им свое назначение.

Золушка за работой

• В этом возрасте дети любят помогать маме по хозяйству.

• Воспользуйтесь этим обстоятельством и дайте малышу помыть несколько небольших тарелок, попросите разобрать покупки, положить консервы в шкаф, повесить полотенца на батарею, выложить ложки из посудомоечной машины, полить цветы.

Что в сумке?

• Возьмите наволочку от подушки и сложите в нее разные предметы (зубную щетку, ложку, шарик, кубик). Попросите ребенка запустить туда руку и определить на ощупь, что там лежит.

«Рифмоплет»

• Научите малыша сочинять смешные стишки из одной строки, подбирая рифмы к именам его друзей или членов семьи.

• Например: Маша готовит кашу, Вероника собирает

клубнику.

Как развивать мышление

• Из фольги, пергаментной бумаги, газеты вырежьте одинаковые по форме квадраты. Предложите ребенку скомкать их и по очереди кинуть «изо всех сил». Затем посмотрите, какой шарик улетел дальше. Оперируйте понятиями: «легкий – тяжелый».

• Теперь предложите малышу порвать квадраты, вырезанные из разных материалов. Познакомьте его с понятием «плотный».

• Стимулируйте стремление ребенка к прыжкам, перелезанию через коробки, переползанию с табуретки на диван.

• Научите малыша различать геометрические фигуры по форме и цвету. Поиграйте в магазин: «Капуста стоит 3 синих кружка, а конфета – 4 желтых квадратика» («стоимость» любого предмета не должна быть больше 5).

• Вместе с малышом нарисуйте картину, по контуру предметов налепите пластилин, приклейте к нему горох, рис и покрасьте в разные цвета. Когда ребенку исполнится 2,5 года, как можно чаще предлагайте ему играть с предметами разной фактуры: пушистыми, липкими, теплыми, холодными, гладкими, шершавыми.

• Когда ребенок подрастет, усложните упражнения для ног. Вместо тазиков используйте подносы. В один из них налейте чуть-чуть воды, в другой насыпьте крахмал, в третий положите ватные шарики, в четвертый – соду, в пятый – мех, в шестой – бархатную бумагу, в седьмой – фасоль. Предложите ребенку, потоптавшись в одном подносе, перейти в другой и спросите, что он при этом чувствует.

Как развивать творческие способности

• Сводите малыша в музей. Выберите сюжет, покажите репродукцию, расскажите сказку и отправляйтесь в музей. Поднимите малыша на руки, отойдите на 2–3 метра, затем медленно приближайтесь к картине и рассказывайте сказку. Помните, что занятие не должно длиться дольше 15–20 минут.

• Для развития творческого потенциала очень полезно заниматься творчеством под музыку или сказку, которые записаны на кассету.

• Сделайте куклу из целлофановых пакетов: надуйте пакет, придайте ему «объемные формы», скрепите части «тела» скотчем,

из ниток сделайте волосы, нарисуйте лицо.

• Очень хорошо развивает творческие способности создание объемных картин по сюжетам сказок. Для этого можно воспользоваться пустыми коробками от конфет и различными подручными материалами: ватой, клеем, лоскутками ткани, бархатной бумагой, солью, сахаром.

Занятия лепкой

• Покажите малышу несколько приемов лепки:

♦ как отрывать комочки от целого куска;

♦ как скатывать прямыми движениями кусок пластилина, чтобы получились карандаш, столбик;

♦ как скатать кусок пластилина круговыми движениями, чтобы получились шарики;

♦ как соединять ножки столбиков в виде кольца, чтобы получились баранки, колечки;

♦ как сплющивать комок пластилина между ладонями, чтобы получились лепешки;

♦ как делать углубления пальцами на поверхности формы, для того чтобы получилось печенье;

♦ как соединять 2–3 знакомые формы; например, чтобы получился гриб, нужно соединить столбик и лепешку.

Занятия музыкой

• Благодаря формированию голосового аппарата и развитию речи ребенок уже может подражать пению взрослого.

• Слушание музыки может сопровождаться подпеванием и одновременно ритмическими движениями – ходьбой, бегом, подпрыгиваниями.

• Включите в игры занимательные ситуации и разных персонажей («зайчик», «кошка» и пр.).

• Приобретите губную гармошку, бубен, металлофон, детскую балалайку или гитару. Пусть малыш почаще устраивает концерты.

• Когда вашему ребенку исполнится 2,5 года, попробуйте «нарисовать» музыку. Спросите у малыша, что он представляет, когда слышит ту или иную мелодию, поделитесь своими ассоциациями. Вместе создайте образный рисунок.

Развитие речи

Речевые нормы

2 года

• Словарь ребенка состоит из 200–400 слов и фраз из 2–3 слов.

• Малыш понимает и правильно выполняет двухэтапную инструкцию («Сходи в спальню и принеси свою игрушку»).

• Происходит совершенствование произношения, но многие звуки ребенок еще произносит неправильно ([р], [л], свистящие, шипящие).

2–2,5 года

• Ребенок имеет представление о числе 1, может повторить 2 цифры (1 и 2) в правильной последовательности.

• Обозначает себя не только именем, но и личными местоимениями – «я», «мне».

• Знает значение предлогов в конкретной ситуации, т. е. понимает смысл вопросов типа «На чем ты сидишь?» и может ответить на них.

2,5–3 года

• Малыш использует в речи распространенные предложения, понимает, о чем говорится в сказке, начинает активно задавать вопросы (у него – возраст «почемучек»).

• К концу 3-го года словарь ребенка составляет 1200–1300 слов. В его речи присутствуют почти все части речи. Часто употребляет глаголы и существительные, использует местоимения, предлоги, прилагательные и наречия.

• В 3-летнем возрасте многие дети уже сравнительно хорошо говорят, употребляют формы падежей, лица, времена, числа, воспринимают словосочетания и фразы как целое.

• В это время у детей наблюдается увлечение игрой словами, звуками. Создаются слова с «предметным» переосмыслением неясных слов: кусарики (сухарики), колоток (молоток), мазелин (вазелин).

ВАЖНО!

Если вашему малышу исполнилось 2 года, а он еще не начал говорить, обратитесь к неврологу и логопеду, чтобы убедиться, что структуры его голосового аппарата, отвечающие за произношение звуков, не нарушены.

Как развивать речь ребенка

• С двухлетним малышом нужно проводить ***специальные занятия по развитию речи:***

♦ показывайте ребенку предметы и называйте их;

♦ показывайте действия с игрушками;

♦ показывайте и называйте картинки с изображением отдельных предметов и действий;

♦ рассказывайте малышу короткие стишки и заучивайте их вместе с ним на память;

♦ играйте с малышом в игры-поручения («принеси», «найди») и др.

• Помните о том, что слово-название, которое ребенок должен усвоить, нужно выговаривать выразительно, медленно, с паузами, повторяя много раз, и сопровождать соответствующими движениями.

• Обеспечивайте дальнейшее восприятие речи окружающих. Малыш должен научиться понимать смысл речи не только при наглядной ситуации, но и вне ее.

• Совершенствуйте активную речь ребенка – обогащайте словарь, пользуйтесь при разговоре с ним всеми частями речи, правильно произносите звуки в словах; расширяйте пользование речью: учите малыша передавать свои впечатления, задавать вопросы и отвечать на них; воспитывайте навыки культурной речи: говорить негромко, не спеша, не размахивать при этом руками и др.

• Говорите с малышом не только о том, что он видит, воспринимает в данный момент, но и побуждайте его вспоминать о недавних событиях. Например, «На прогулке мы видели кошечку. В саду собирали ягодки. Что еще мы делали?»

• Очень важную роль в развитии речи играет тренировка голосового аппарата ребенка, обучение его правильному произношению звуков родного языка.

Действия, необходимые для тренировки голосового аппарата ребенка

• В процессе постоянного общения с малышом почаще вызывайте его на разговор, чтение стихов. Показывайте рисунки предметов с труднопроизносимыми звуками, учите его правильно их называть.

• В окружении ребенка должна звучать правильная четкая речь. Давайте малышу прослушивать детские кассеты или компакт-диски со сказками, стихами, песнями в исполнении профессиональных артистов.

• Развитию речи также способствуют скороговорки и чистоговорки, которые дети очень любят. Выучите их вместе с ребенком и повторяйте почаще (см. Приложение).

• Основной задачей развития речи детей 3-го года жизни является формирование словаря. Занимайтесь этим во время игры, на специальных занятиях и во время прогулок.

Пальчиковые игры

Связь речи с работой пальцев рук

• Исследователями давно установлена связь между речевым

развитием ребенка и мелкой моторикой рук, то есть двигательными возможностями кисти и пальцев.

• Оказывается, информация, получаемая из окружающего мира через пальцы рук, поступает в головной мозг и способствует развитию речевых центров.

Так что, добиваясь от малыша четкого произношения, привлеките к работе пальчики! Их слаженная работа – залог правильной, четкой и выразительной речи.

• Поэтому-то малышам очень полезно лепить из теста, сматывать пряжу в клубки, захватывать пуговицы, бусинки тремя пальцами и опускать их в узкие горлышки бутылок и играть в пальчиковые игры.

Игры

• Игры с пальчиками интересны детям, и они с удовольствием их выполняют. И вашему малышу они наверняка понравятся. Но не давайте ему слишком большую нагрузку. Лучше начните с малого, а затем постепенно добавляйте упражнения.

• Предложите крохе изобразить с помощью пальцев, как он режет ножницами, пилит, кормит цыплят. Возможно, малыш захочет придумать и что-то свое. И это замечательно! Итак, поиграем?!

Наши пальчики

• Уютно устроившись с малышом на диване, можно тут же приступать к делу. Знает ли ваш кроха, что у каждого пальчика может быть имя? Пусть это будет для него маленьким открытием.

• Возьмите в свою ладонь крошечную детскую ручку, ласково погладьте и помассируйте каждый пальчик сначала на правой, а затем на левой кисти. Можете пощекотать, поцеловать ладошку малыша, а затем посчитайте вместе пальчики и назовите их поименно.

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальцы мы считать.
Пять на правой, пять на левой,
Знают это Таня с Севой.

Вместе будет их десяток,
Дружных, крепеньких ребяток.
Дел у каждого – сполна!
Мы дадим им имена.

Вот – большой, или Большак.
Помогать он всем мастак!
Живет отдельно от других.

Работать может за троих!

За ним стоит Указка.
Его конек – подсказка.
Он нам без промедленья
Укажет путь к варенью.

Вот – Середняк, или средний,
Он третий, не последний.
Спокойный, очень сильный,
Как богатырь былинный.

Четвертый – Сиротинка,
Без имени детинка,
С наперстком оловянным
Зовется безымянным.

А пятый – Коротышка,
Проказливый мальчишка,
Шалун и привереда,
Мизинчик – непоседа!

Пальчики гуляют
Держите перед собой левую руку ребенка ладонью к себе:

Раз, два, три, четыре, пять!
Вышли пальчики гулять!
Этот пальчик – гриб нашел
(загибает мизинец),
Этот пальчик – чистит стол,
(загибает безымянный),
Этот – резал (загибает средний),
Этот – ел (загибает указательный).
Ну, а этот – лишь глядел!
(Загибает большой палец, щекочет ладошку).

Приложение

Колыбельные

Байки-побайки,
Прискакали зайки.
Стали в скрипочку играть
И сыночка забавлять.
Стали люльку качать.
Стал сыночек засыпать.

Ай, люли, люли, люли,
Спи, сыночек мой, усни.
Скоро ноченька пройдет.
Солнце красное взойдет,
Росы свежие падут,
В поле цветики взрастут.
Сад весенний расцветет,
Громко пташка запоет.
Ай, люли, люли, люли,
Ты, сыночек, крепко спи.

Пошел котик во лесок,
Нашел котик поясок,
Чтобы люльку подцепить,
В люльку Ваню положить.
Ваня будет крепко спать,
Котик Ванечку качать.
Уж ты, сон да Дрема,
Усыпи мое дитя.

Ай, люлень да люлень,
По горам идет олень.

На рогах он Дрему носит,
В каждый дом ее заносит.
В люльку Дрему он кладет,
Тихо песенку поет.

Люли, люли, люли, люли,
Дети все давно уснули,
Одна Оленька не спит
И в окошечко глядит.
Под окошком на пеньке
Сидит Бука в армяке,
На жалейке он играет,
Нашу Олю забавляет.

Идет котик по лавочке,
Ведет киску за лапочку,
Ходят вместе они,
А ты, доченька, усни.

Абаю, баю, баю,
Лежит Ваня на краю.
Прибежал волчок,
Схватил Ваню за бочок,
Утащил его в лесок,
Под малиновый кусток.
А малинка упадет
Прямо Ванечке в роток.

Идет котик по лавочке,
Баю-баюшки баю.
Баю Наденьку мою.
Приди, котик, ночевать,
Мою доченьку качать.
Уж как я тебе, коту,
За работу заплачу.
Дам кусок пирога
Да кувшин молока.
Ты уж ешь на крыше,
Больше, котик, не проси.

Ай, качи-качи-качи,
Прилетели к нам грачи.
Они сели на ворота,
Ворота-то скрип-скрип,
А Коленька спит, спит.

Баю-бай, баю-бай,
Спи, Ванюша, не вставай,
А то к нам придет Бабай,
Скажет: «Ванечку отдай».
А мы Ваню не дадим,
Нужен Ваня нам самим.

Спи, моя радость, усни.
В доме погасли огни.
Пчелки затихли в саду,
Рыбки уснули в пруду.
Месяц на небе блестит,
Месяц в окошко глядит.
Глазки скорее сомкни!
Спи, моя радость, усни,
Усни, усни!

Пестушки

• Когда ваш ребенок потягивается, чихает, смеется, прячет за ладошками глазки или просто улыбается, – он совершает колоссальную работу! Вам следует в этот момент комментировать действия младенца, радоваться вместе с ними любому впечатлению.

• В народе именно так и поступали. В каком бы настроении ни была мама, на каждые потягушеньки, на каждую улыбку ребенка она реагировала короткими песенками-пестушками.

• Их цель – забавлять, потешать, успокаивать, отвлекать, ласкать ребенка, объяснять его движения и действия. И это все для того, чтобы вызвать у него радость, улыбку, двигательное возбуждение, веселый лепет, зрительную и слуховую стимуляцию.

• Исполняя пестушки, вы настраиваетесь на спокойный лад и излучаете нежность, заботу, радость, любовь, теплоту. Тем самым вы формируете у ребенка опыт положительных эмоций, а также регулируете его настроение и эмоционально-психическое состояние.

• И еще… пестовать – значит нянчить.

• **Чтобы успокоить плачущего ребенка, ему пели:**

Ай, не плачь, не плачь, не плачь,
Я куплю тебе калач!
Если будешь плакать —
Куплю худой лапоть!

• **Когда ребенок просыпался и потягивался, его гладили по животику и припевали:**

Тяги – тяги – потягушеньки!
На Машеньку порастушеньки!
Расти, доченька, здоровая,
Как яблонька садовая!
На кота потягушки,
На дитя порастушки,
А в ручки хватушки,
А в рот – говорунок,
А в голову – разумок!

Тяги-тяги – потягушеньки,

На дочку порастушеньки.
Ты расти здоровая во все времечко,
Как пшенное тестечко.

Потягушеньки, потягушеньки,
На Ваню порастушеньки,
Поперек толстушеньки!
А в ножки – ходунушки,
А в ручки – хватунушки,
А в роток – говорок,
А в голову – разумок.

Когда ребенок первый раз вставал на ножки, говорили: «Стоит дыбок». При этом пели:

А дыбок, дыбок, дыбок,
Скоро Ванечке годок!
Вырастай с дубок,
Достанешь потолок!
Расти повыше —
Достанешь до крыши!
Вот такой расти,
Чтоб все видеть могли!

Стараясь развеселить, рассмешить малыша, пели:

Тра-та-та, тра-та-та,
Поймал дедушка кота,
А бабушка кошку
За левую ножку!
Ай на-ри, на-ри-на-на,
Ри-да-ду, да-ри-да-да!

Тушки-тутушки,
На столе – преснушки,
А в печи – ватрушки.
Преснушки, ватрушки —
Нашему Андрюшке.

Ехали мы, ехали

В город за орехами,
По кочкам, по кочкам
Да в ямку – бух!
Раздавили сорок мух!

Умывая и одевая ребенка, припевали:

Сова-совушка,
Белая головушка,
Сова умывалась,
В лапти обувалась,
В лапти, в тряпички,
В теплые рукавички.

Купая, напевали:

С гуся вода,
С лебедя вода,
С моего дитя —
Вся худоба
На пустой лес,
В болотную воду,
Под гнилую колоду!

При кормлении малыша старались отвлечь песней:

Гу-ту-ту, гу-ту-ту,
Вари кашу круту,
Подливая молочка,
Накорми казачка!

Лаская младенца, припевали:

А ты, моя девочка,
Золотая белочка,
Сладкая конфеточка,
Сиреневая веточка.

Ой ты, мой сыночек,
Пшеничный колосочек,
Лазоревый цветочек,

Сиреневый кусточек.

Потешки

Тень-тень, потетень,
Выше городу плетень.
Сели звери под плетень,
Похвалялися весь день.
Похвалялася лиса:
Всему свету я краса!
Похвалялся зайка:
«Поди, догоняй-ка!»
Похвалялися ежи:
«У нас шубы хороши!»
Похвалялся медведь:
«Могу песни я петь!»

Идет Кузьма из кузницы
Несет Кузьма два молота.
Тук-тук-тук!
Вот ударим разом вдруг,
Для всех людей
Накуем гвоздей!

Сбил, сколотил – вот колесо.
Сел да поехал – ах, хорошо!
Оглянулся назад —
Одни спицы лежат.

Как у нашего кота
Шубка очень хороша.
Как у котика усы
Удивительной красы,
Глаза смелые,
Зубки белые.

Курочка-рябушечка,
Куда идешь?
На речку.
Курочка-рябушечка,
За чем идешь?

За водой.
Курочка-рябушечка,
Зачем тебе вода?
Цыплят поить.
Они пить хотят,
На всю улицу пищат —
Пи-пи-пи!

Тили, тили, тили бом.
Загорелся кошкин дом.
Кошка выбежала,
Глаза выпучила.
Бежит курица с ведром
Заливать кошкин дом.

Ездил я на меленку,
Видел там диковинку:
Коза муку мелет,
Козел насыпает,
Маленький козленочек
В скрипочку играет.
А сорока-белобока
Глазами хлоп-хлоп!
Маленький козленочек
Ногами топ-топ!
Сидит ежик на березе —
Новая рубашка,
На голове – сапожок,
На ноге – фуражка.

А дыбы, дыбы, дыбы,
Шел дед по грибы,
Шел по орешки —
Ванюше для потешки.

В новой-то деревне
Дивное диво.
Утка-то в юбке,
В синем полушубке.
Корова в рогоже —
Нет ей дороже.

Петушок в сапожках,
Курочка в сережках.

Во время прогулки:

Бабочка – коробочка,
Полети на облачко!
Там твои детки
Кушают конфетки,
Хлебом заедают,
Медом запивают,
Всем раздают,
А тебе не дают!

Божья коровка,
Полети на облачко,
Принеси нам с неба,
Чтобы было летом:
В огороде – бобы,
В лесу – ягоды, грибы.
В роднике – водица,
Во поле пшеница! Все!

Свет-светлячок,
Посвети в кулачок!
Посвети немножко —
Дам тебе горошка,
Кувшин творога
И кусок пирога!

Соловейка маленький,
Сизенький, касатенький.
Перышки рябенькие,
Головка гладенькая.
Голосочек тоненький,
На крылышки легонький.
Спой в саду, пощебечи
Ты днем и в ночи.

Сорока-белобока,

Научи меня летать,
Не высоко, не далеко —
Чтобы солнышко видать!

Божья коровка,
Полети на небо,
Принеси нам хлеба!
Черного и белого,
Только не горелого.

Божья коровушка,
Будет дождь иль солнышко?
Если будет солнышко, лети.
Если будет дождь, то сиди.
Пчелка, гуди,
В поле лети,
С поля лети,
Медок неси!

Улитка, улитка,
Высунь рожки!
Дадим лепешки,
Свиньи ножки,
Каши горшок,
Хлеба ворошок!

Улитка добра,
Выпусти рога,
Дам кусочек пирога
И кувшин творога.
Еще каши горшок,
Полотенца комок,
Пышки, лепешки,
Тараканьи ножки!

Ай радуга-дуга!
Не давай дождя,
Давай солнышко
Красно ведрышко —
К нам в оконышко!

Пеки, пеки, солнышко,
Красное ведрышко!
Рано-рано играй,
Своих деток согревай!
Твои детки плачут,
По камушкам скачут!

Стрекоза-колечко,
Сядь на крылечко.

Дождик, дождик, перестань!
Куплю тебе сарафан!
Останутся деньги —
Куплю тебе серьги,
Останутся пятаки —
Куплю тебе башмаки!

Солнышко, солнышко,
Выгляни на бревнышко,
Сядь на пенек,
Погуляй весь денек!
Морозушка-мороз,
Не тяни домой за нос.
Не студи, не балуй,
Иди окна разрисуй!
Дождик, лей, лей, лей
На меня и на людей!
На людей по ложке,
На меня по крышке,
А на Бабу-Ягу
Лей по целому ведру.
Дождик, дождик, лей, лей,
Никого не жалей —
Ни берез, ни тополей!
Дождик, дождик, посильней!

Дождик, дождик, пуще лей!
Чтобы было веселей!
Дождик, дождик, лей, лей

На меня и на людей!

Солнышко, снарядись!
Красное, покажись!
Выйди из-за тучи —
Дам орехов кучу!

Радуга – дуга, отворяй ворота
Ключиком, замочком,
Шелковым платочком!
Ах ты, радуга-дуга,
Ты высока и туга!
Не дай дождика,
Дай нам ведрышко
Чтобы деткам погулять
Нужно солнышко, колоколнышко!

Прибаутки и небылицы

Прибаутки – это небольшие смешные рассказики или выражения. Сейчас они практически исчезли из повседневной речи. А когда-то малыши, впервые их услышав, смеялись, не очень-то понимая смысл. Смеялись потому, что смеялись все вокруг. Это был «юмор на вырост». Как сейчас детские анекдоты, которые младшие слышат от старших детей. Понимание же приходит с возрастом, по мере освоения языка.

– Ты пирог съел?
– Нет, не я!
– А вкусный был?
– Очень!

– Тит! А Тит?
– Чего?
– Иди молотить.
– Живот болит.
– Тит, иди кашу есть.
– Где моя большая ложка?

– Федул, чего губы надул?
– Кафтан прожег.
– А велика дыра?
– Один ворот остался.

– Ваня, ты где?
– Да тута.
– Что делаешь?
– Медведя поймал.
– Так веди его сюда!
– А он не идет.
– Так сам иди.
– А он не пускает.

Баба сеяла горох –
Прыг-скок, прыг-скок!
Обвалился потолок –
Прыг-скок, прыг-скок!
Баба шла, шла, шла,
Пирожок нашла,
Села, поела,
Опять пошла.

Баба стала на носок,
А потом на пятку,
Станцевала гопачок,
А потом вприсядку!

Тили, тили, тили бом.
Загорелся кошкин дом.
Кошка выбежала,
Глаза выпучила.
Бежит курица с ведром
Заливать кошкин дом.

Тили-бом! Тили-бом!
Тили-бом! Тили-бом!
Загорелся кошкин дом!
Загорелся кошкин дом!
Идет дым столбом!

Кошка выскочила,
Глаза выпучила.

Бежит курочка с ведром
Заливать кошкин дом,
А лошадка – с фонарем,
А собачка – с помелом,
Серый заюшка – с листом.
Раз! Раз!
Раз! Раз!
И огонь погас!

Зайчишка-трусишка
По полю бежал,
В огород забежал,
Морковку нашел,
Капустку нашел,
Сидит, грызет.
Ай, кто-то идет!

Зайчик, ты зайчик,
Коротеньки ножки,
Сафьянны сапожки!

Синичка, синичка,
Воробью сестричка,
Воробей-воришка
Залез в амбаршико –
Клевать просо
Своим носом.

Гуля, гуля-голубок,
Гуля сизенький,
Сизокрыленький,
Всем миленький.
Курочка-Ряба
Все овес толкла,
Просо сеяла,
Горох веяла.

– Бабушка Ульяна,
– Где была? – Гуляла.
– Како чудо видала?
– Курочку-рябушку
С петушком на дрожках.

Шла торговка мимо рынка,
Спотыкнулась о корзинку
И упала в яму – бух,
Раздавила сорок мух.

Котишко-мурлышко,
Серый лобишко,
Не лезь в сметану,
Оставь Степану.

Стучит, брянчит на улице,
Фома едет на курице,
Тимошка на кошке –
Туда же по дорожке.
– Куда, Фома, едешь, Куда погоняешь?
– Сено косить.
– На что тебе сено?
– Коровок кормить.

– На что тебе коровы?
– Молоко доить.
– На что тебе молоко?
– Ребяток поить.

Ой, люли, та-ра-ра!
На горе стоит гора,
А на той горе лужок,
А на том лужку дубок,
А на том дубку сидит
Ворон в красных сапогах,
Во зелененьких серьгах.
Черный ворон на дубу
Играет во трубу.
Труба точеная –
Позолоченная.
Он утром в трубу трубит,
А вечером сказки говорит.
Сбегаются зверьки
Ворона послушать,
Пряничка покушать.

Скок-поскок,
Молодой дроздок
По водичку пошел,
Молодичку нашел.
Молодиченька –
Невеличенька,
Сама с вершок,
Голова с горшок.
Они сели рядком,
Посидели ладком.
Настала ночь –
Улетели прочь.

Как по речке по реке
Ехал рыжий на быке.
Рыжий красного спросил:
– Чем ты бороду красил?
– Я не краской, не помазкой,
Я на солнышке лежал,
Кверху бороду держал.

Уж и где же это видано,
Уж и где же это слыхано,
Чтобы курочка бычка принесла,
Поросеночек яичко снес,
Чтоб по поднебесью медведь летал,
Черным хвостиком помахивал.